



O modelo de jogo e modelo de treino no futebol de formação

Relatório de estágio profissionalizante em Futebol, realizado na equipa sub17 do Grupo Desportivo Estoril Praia (Divisão de Honra da AFL, época desportiva 2014-2015) com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador:

Mestre Óscar Miguel Farias Fialho Tojo

Júri:

Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Mestre Óscar Miguel Farias Fialho Tojo

Luís Miguel Bate Ramos

2018

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Professor Óscar Miguel Farias Fialho Tojo.

“The character is more important than how you are at the sport. Your athleticism is only temporary, but your character, the type of person you are, lasts forever. Be compassionate. Be grateful. Be honest. Be humble.”

Author of quote unknow

Agradecimentos

Aos meus pais, irmão e avó, pela confiança e apoio que possibilitou realizar o mestrado em Treino Desportivo.

À equipa técnica de Juvenis B e estrutura diretiva do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Não podendo deixar de frisar a importância do papel que o Sr. João do Rosário e o mister Rui Pereira tiveram em todo o processo de estágio, não só pela riqueza da aprendizagem que me foi proporcionada, como pelo companheirismo e gentileza.

Aos professores Ricardo Duarte e Óscar Tojo, pela disponibilidade, compreensão e ajuda prestada enquanto orientadores de estágio.

A todo o corpo docente do mestrado em Treino Desportivo, pela excelência das aulas lecionadas e conhecimento partilhado.

Com gratidão,

Luís Ramos

Resumo

O planeamento de uma época desportiva, exige que treinador e equipa técnica definam detalhadamente todos os pormenores inerentes à mesma, a fim de se atingirem os objetivos a que se propuseram.

O presente relatório de estágio é constituído pela revisão da literatura, que aborda todas as temáticas referentes às 3 áreas de estudo, que dão corpo ao presente trabalho, as quais passo a enumerar.

A área 1, organização e gestão do processo de treino e competição, onde será explanado o planeamento, condução e avaliação da época desportiva.

A área 2, inovação e investigação, foram analisados 8 jogos da equipa, com recurso à análise de vídeo e ao *software Longomatch*, a fim de se identificar padrões do modelo de jogo instituído na equipa.

A área 3, relação com a comunidade, foi realizado um torneio para os pais dos atletas do clube com a finalidade de através do convívio entre os mesmos, sensibilizar e promover a prática de boas condutas desportivas, enquanto agentes de ensino dos jovens atletas.

O presente estudo veio reforçar a importância de um planeamento detalhadamente estruturado, de objetivos bem definidos e de uma liderança forte, como matrizes fundamentais para o crescimento individual e coletivo de uma equipa de futebol juvenil.

Palavras chave: futebol, formação, sub17, princípios de jogo, modelo de jogo, modelo de treino, observação e análise de jogo, classificação dos exercícios, forma dos exercícios, formação de agentes.

Abstract

The planning of a season demands that the coach and technical team define every single detail related to the season, in order to accomplish the objectives they have committed to.

This final paper is composed by the bibliographic review, which addresses all the topics related to 3 fields of study, which we will enumerate.

On field of study no. 1, organization and management of the training process and competition, where we will explain the season planning, conduction and review.

On field of study no. 2, innovation and investigation, where we elaborate on 8 games that we've analyzed, through *Longomatch's* video review, in order to identify patterns in the game model, established by the team.

On field of study no. 3, relationship with the community, we'll talk about a tournament that was staged with the team's athlete's parents in order to, through the interaction with them, bring awareness and promote the practice of sportsmanship, as the athlete's education providers that they are.

This paper aims at emphasizing the importance of a detailed and structured plan, of well established objectives e strong leadership, as fundamental pillars of the growth of the young players, individually and as a team.

Keywords: football, youth players, under-17, game principles, team playing model, training model, game observation and analysis, classification of exercises, form of exercises, instructing agents.

Índice geral

Agradecimentos	4
Resumo	5
Abstract.....	6
Índice geral	7
Índice de figuras.....	10
Índice de tabelas	11
1. Introdução.....	13
1.1. Contextualização do estágio	14
1.1.1 Caracterização do clube Grupo Desportivo Estoril Praia	14
1.1.2 Caracterização das condições de trabalho no clube	15
1.1.3 Caracterização dos quadros competitivos	15
1.1.4 Função do estagiário na equipa técnica	16
1.1.5 Estrutura do relatório de estágio	18
2. Revisão da literatura	19
2.1 O triângulo de intervenção	19
2.2 O modelo de jogo	19
2.3 O modelo de treino	21
2.4 O modelo de análise de jogo	26
3. Realização da prática profissional.....	29
3.1 Realização da prática profissional	29
3.1.1 Caracterização geral do plantel de juvenis B	29

3.1.1 Objetivos da equipa de juvenis B	33
3.2 Modelo de jogo	33
3.2.1 Caracterização geral	33
3.2.2 Organização ofensiva.....	34
3.2.3 Organização defensiva.....	37
3.2.4 Transição ofensiva	39
3.2.5 Transição defensiva	41
3.2.6 Esquemas táticos	43
3.3 Modelo de treino	45
4. Estudo de investigação	53
4.1 Introdução.....	53
4.2 Metodologia	53
4.2.1 Amostra.....	53
4.2.2 Instrumento	54
4.2.3 Procedimentos	58
4.2.4 Tratamento estatístico.....	58
4.3 Resultados.....	58
4.4 Discussão de resultados.....	63
4.5 Conclusões, limitações e extensões.....	66
5. Relação com a comunidade	68
5.1 Enquadramento teórico	68
5.2 Caracterização do torneio <i>Pais Galinha</i>	71

5.3 Equipas participantes no torneio.....	73
5.4 Regulamento do torneio	74
5.5 Prémios do torneio.....	79
5.6 Quadro competitivo e resultados	79
5.7 Análise Swot.....	82
5.7.1 Fragilidades.....	83
5.7.2 Ameaças	83
5.8 Conclusão.....	84
6. Referência bibliográficas.....	85
7. Anexos	89
7.1 Guião entrevista.....	89
7.2 Questionário de satisfação Torneio “Pais Galinha”	97
7.2.1 Questionário de satisfação online.....	104
7.2.2 Panfleto ética desportiva.....	105

Índice de figuras

Figura 1 - Trimestre de nascimento	31
Figura 2 - Altura por posição	31
Figura 3 - Peso por posição	32
Figura 4 - Pé dominante	32
Figura 5 - 1ª Unidade de treino do 6º microciclo	47
Figura 6 - 2ª Unidade de treino do 6º microciclo	48
Figura 7 - 3ª Unidade de treino do 6º microciclo	49
Figura 8 - Forma dos exercícios	51
Figura 9 - Classificação dos exercícios	52
Figura 10 - Campograma.....	56
Figura 11 - Zonas de finalização	57
Figura 12 - Zona de recuperação de bola	57
Figura 13 - Zona de último passe para finalização	60
Figura 14 - Banner “Torneio Pais Galinha”	73

Índice de tabelas

Tabela 1 - Clubes Divisão de Honra do Campeonato de Juvenis Associação Futebol Lisboa.....	16
Tabela 2 - Comitativa equipa juvenis B e estrutura diretiva do Grupo Desportivo Estoril Praia	17
Tabela 3 - Classificação de exercícios (Queirós, 1986).....	25
Tabela 4 - Plantel Juvenis B Grupo Desportivo Estoril Praia	30
Tabela 5 - Princípios e subprincípios da organização ofensiva	36
Tabela 6 - Princípios e subprincípios da organização defensiva	38
Tabela 7 - Princípios e subprincípios da transição ofensiva	40
Tabela 8 - Princípios e subprincípios da transição defensiva	42
Tabela 9 - Classificação dos exercícios de treino	50
Tabela 10 - Sistema de observação do golo no futebol	55
Tabela 11 - Variáveis método ofensivo de obtenção do golo	57
Tabela 12 - Forma de recuperação de bola	59
Tabela 13 - Método de obtenção de golo	61
Tabela 14 - Forma de obtenção de finalização	61
Tabela 15 - Zona de finalização	62
Tabela 16 - Resultados dos jogos grupo A	79
Tabela 17 - Classificação das equipas Grupo A	80
Tabela 18 - Resultados dos jogos grupo B	80
Tabela 19 - Classificação das equipas Grupo B	80

Tabela 20 - Resultados meias finais Liga de Prata.....	81
Tabela 21 - Resultados meias finais Liga de Ouro	81
Tabela 22 - Resultados finais Liga de Prata	81
Tabela 23 - Resultados finais Liga de Ouro.....	81
Tabela 24 - Forças e fragilidades do torneio.....	82

1. Introdução

Para Castelo (2009) o jogo de futebol é um desporto coletivo que opõe duas equipas formadas por 11 jogadores, num espaço e tempo claramente definido. Numa luta incessante pela conquista da bola, com a finalidade de a introduzir o maior número de vezes possível, na baliza adversária e, evitar que esta entre na sua própria baliza, respeitando as leis de jogo.

A equipa com a posse de bola, procura através de ações individuais e coletivas ofensivas, concretizar a jogada ofensiva em golo. A equipa sem a posse de bola, procura através de ações individuais e coletivas defensivas, recuperar a posse de bola de forma a evitar que a equipa adversária progrida no terreno de jogo e se aproxime com perigo de zonas de finalização.

Sem diminuir a importância das restantes características, é a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol (Garganta, 2001).

As ações comportamentais dos elementos que constituem uma equipa de futebol são guiadas pelo modelo de jogo instituído e treinado pela equipa.

De acordo com Azevedo (2011), o modelo de jogo guia todo o processo de planeamento e operacionalização do processo de treino, com vista à construção de uma forma de jogar compreende-se a sua importância na operacionalização do jogo pretendido.

Segundo Silva (2008), o processo de treino visa desenvolver uma forma de jogar, que advém da organização comportamental nos momentos defensivos e ofensivos, bem como nas transições entre estes.

Por outro lado a análise do jogo de futebol é uma ferramenta fundamental como auxílio ao processo de treino, como forma de identificar comportamentos dos jogadores em contexto de jogo, possibilitando o planeamento dos conteúdos de treino ajustado às necessidades da equipa.

1.1 Contextualização do estágio

O presente estágio foi realizado no Grupo Desportivo Estoril Praia, na equipa de juvenis B, geração 99, que disputou o campeonato da associação de futebol de Lisboa na primeira divisão de honra Jun. B S17 B.

1.1.1 Caracterização do clube Grupo Desportivo Estoril Praia

O Grupo Desportivo Estoril Praia foi fundado a 17 de Maio de 1939, pela Sociedade Estoril-Plage, liderada pelo Sr. Fausto Cardoso de Figueiredo, proprietário dos hotéis Inglaterra, Plácio e Paris, do Casino do Estoril e dos caminhos-de-ferro Lisboa-Cascais.

O amarelo do sol e o azul do mar, que fazem alusão à região apelidada de costa dourada, são as cores do emblema e equipamento do clube, razão pela qual a equipa ganhou a alcunha de Canarinhos.

Começou por trilhar o seu percurso desportivo nas competições regionais, passou pelo Campeonato de Lisboa, até que na época 1944-1945 competiu pela primeira vez no Campeonato da Primeira Divisão Portuguesa de Futebol.

O clube passou por dificuldades económicas, que se refletiram no plano desportivo, disputava na altura a 2ª Liga Portuguesa, até que o investimento da empresa brasileira *Traffic* no clube, possibilitou o reforço da equipa, culminando na subida à primeira liga na época de 2011-2012, na altura liderado pelo técnico Marco Silva.

No que diz respeito ao futebol de formação da presente época desportiva, o Estoril Praia está representado em todos os escalões, traquinas, benjamins, infantis, iniciados, juvenis e juniores, nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Lisboa, bem como nacionais da Federação Portuguesa de Futebol. Mais recentemente apostou no futebol feminino, tendo inclusive uma equipa sub-17 e uma equipa sénior.

1.1.2 Caracterização das condições de trabalho no clube

Na época desportiva 2014-2015, as infraestruturas do centro de formação e treinos do Grupo Desportivo Estoril Praia, diferentes das atuais, dispunha das seguintes condições:

Dois campos de futebol 11 sintético, quatro balneários para jogadores, um balneário para treinadores e um balneário para a equipa de arbitragem. O departamento médico, a rouparia, o escritório e o bar do clube.

Os juvenis B, treinavam em metade de campo de futebol 11, das 19h às 20h15 de 3ª, 5ª e 6ªfeira, competindo ao domingo de manhã.

Não existe departamento de *scouting*, sendo que a prospeção do clube é realizada pelos próprios treinadores.

1.1.3 Caracterização dos quadros competitivos

A equipa de juvenis B, 1ºano, do Grupo Desportivo Estoril Praia, participou no campeonato da associação de futebol de Lisboa na primeira divisão de honra Jun. B S17 B.

O campeonato teve início a 12-10-2014, pelo meio a interrupção do Natal, Carnaval e Páscoa, terminando a 31-5-2015 com a 30ª jornada.

A competição foi disputada a duas mãos, um jogo em casa e um jogo fora, por 16 equipas, perfazendo portanto o total de 30 jornadas, 15 na primeira e 15 na segunda volta do campeonato.

Das 16 equipas participantes, 5 eram equipas B constituídas apenas por jogadores de 1ºano, geração 1999, as restantes 11 equipas eram equipas mistas, com jogadores nascidos em 1998 e 1999, como é demonstrado na tabela 1.

Tabela 1 – Clubes Divisão de Honra do Campeonato de Juvenis da Associação Futebol Lisboa

Nome do Clube	Localidade	Ano de fundação
Associação Desportiva do Carregado	Carregado	12-06-1950
Associação Desportiva Cultural Encarnação e Olivais	Lisboa	10-03-1990
Casa Pia Atlético Clube	Lisboa	03-07-1920
Centro Escolar Republicano Tenente Valdez	Pontinha	03-02-1911
Clube Atlético e Cultural da Pontinha	Odivelas	06-05-1974
Clube Futebol Benfica	Lisboa	02-11-1916
Grupo Desportivo Estoril Praia	Estoril	17-05-1939
Juventude da Castanheira	Castanheira do Ribatejo	13-06-1949
Real Sport Clube B	Queluz	25-12-1951
Sociedade União 1º Dezembro	Sintra	01-12-1880
Sport Lisboa e Benfica B	Lisboa	28-02-1904
Sport União Sintrense	Sintra	07-10-1911
Sporting Clube de Portugal B	Lisboa	01-07-1906
Sporting Clube Linda-a-Velha	Linda-a-Velha	01-10-1937
Sporting Clube Lourinhanense	Lourinhã	26-03-1926
União Desportiva Alta de Lisboa	Lisboa	20-05-2005

1.1.4 Função do estagiário na equipa técnica

A equipa técnica de juvenis B, 1ªano, do Grupo Desportivo Estoril Praia na época desportiva 2014-2015, foi constituída por, 4 elementos, treinador principal, treinador adjunto, treinador estagiário e treinador de guarda-redes. Da comitiva fizeram parte ainda o delegado de equipa e a massagista. No quadro 2, aparece detalhadamente todos os elementos mencionados, bem como estrutura diretiva.

Tabela 2 – Comitativa equipa juvenis B e estrutura diretiva do Grupo Desportivo Estoril Praia 2014-2015

Função	Nome
Treinador Principal	João do Rosário
Treinador Adjunto	Rui Pereira
Treinador Estagiário	Luís Ramos
Treinador de Guarda-Redes	Tozé Cerdeira
Delegado da equipa	José Gonçalves
Massagista	Patricia Teixeira
Coordenador do futebol de formação do GDEP	Pedro Rodrigues
Diretor Técnico	Victor Neves
Diretor do futebol de formação do GDEP	Hugo Leal
Presidente do GDEP	Alexandre Faria

Enquanto treinador estagiário desempenhei as seguintes funções:

- Orientação do aquecimento de treino sempre que solicitado.
- Orientação do treino físico, circuitos físicos e trabalho de força específica.
- Recolha e análise de vídeo dos jogos competitivos da equipa.
- Planeamento e operacionalização de um torneio de futebol destinado aos pais e encarregados de educação dos atletas do clube, em colaboração com os colegas de estágio no clube.

1.1.5 Estrutura do relatório de estágio

O relatório de estágio compreendeu três áreas fundamentais, organização e gestão do processo de treino e competição, inovação e investigação e relação com a comunidade.

A área 1, organização e gestão do processo de treino e competição, teve como foco principal de estudo o modelo de jogo e o modelo de treino da equipa de juvenis B do Grupo Desportivo Estoril Praia.

A área 2, inovação e investigação, consistiu na realização de um estudo, cujo objetivo foi analisar em contexto competitivo, o modo como a equipa obtém os golos, com recurso a vídeo e à metodologia observacional.

A área 3, relação com a comunidade, consistiu no planeamento e operacionalização de um torneio de futebol, denominado de “Torneio Pais Galinha”, com o intuito não só de promover o convívio entre pais e filhos, como também de os consciencializar quanto à importância da prática de bons comportamentos, enquanto agentes formadores, no acompanhamento da prática desportiva dos seus educandos.

2. Revisão da literatura

2.1 Triângulo de intervenção – modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise de jogo

Segundo Castelo (2009), o modelo de jogo, o modelo de treino e o modelo de análise de jogo formam a tríade da qual o treino deve emergir.

O modelo de jogo assume-se como o mapa que orienta o processo de treino das equipas numa direção específica, potenciando o desenvolvimento de atitudes e traços comportamentais, através dos quais induzem os jogadores à forma de jogar pretendida (Castelo, 2009).

O modelo de treino consiste na definição da estrutura do processo de treino que permite operacionalizar e estabelecer uma elevada correlação com o modelo de jogo, que materializa as ideias do treinador (Mesquita, 2000).

O modelo de análise do jogo através de uma observação estruturada, permite obter informação pertinente relativa ao desempenho da equipa, quer no que diz respeito às exigências físicas, quer no que diz respeito à expressão tática e técnica dos comportamentos (Garganta, 2000), oferecendo a possibilidade de assinalar ações de jogo que se afiguram representativas da dinâmica das partidas e constituem aspetos a reter para o ensino e treino da modalidade (Garganta, 1997).

2.2 Modelo de jogo

O modelo de jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores (Queiroz, 1986).

É fundamental a partilha, caracterização e definição de um modelo de jogo no seio de uma equipa técnica, a fim de transmitir com clareza aos jogadores que constituem a equipa a ideia de jogo que se pretende implementar.

Opinião partilhada por Caldeira (2013) que defende que o modelo de jogo é o conjunto de ideias de um treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa, em tudo aquilo que pensa e trará vantagens táticas e estratégias no sentido de vencer, não podendo resumir-se a uma representação estática dessas suas ideias pessoais a que recorre para a organização da equipa, ao invés deverá procurar uma representação dinâmica, flexível e plástica em permanente construção.

Conceito reforçado por Azevedo (2011) que refere que a modelação do jogo de futebol visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica. A modelação de sistemas complexos como uma equipa de futebol permite a criação de sinergias entre grupos de jogadores, que irão direccionar as suas ações e interações, assim como permitir avaliar os processos de treino e de jogo.

Revela-se portanto fundamental que se procurem soluções que contribuam para a construção e aperfeiçoamento do modelo de jogo, recorrendo a metodologias de treino específicas ajustadas às necessidades da equipa, bem como à exigência da competição. É portanto fulcral, que a equipa técnica defina objetivamente a forma como quer que a sua equipa jogue, bem como os comportamentos individuais e coletivos associados a essa forma de jogar, tendo em conta essas premissas, todo o processo de treino e jogo será mais facilmente estruturado e controlado.

Frade (1985) reforça essa mesma ideia quando refere que a modelação deve ser encarada como uma necessidade, pois deve objetivar a construção do presente em função do futuro a que se aspira.

Tal como defende Castelo (2009) o modelo de jogo potencia um conjunto de atitudes, decisões e comportamentos no sentido da coerência, bem como, a formulação de princípios que lhes estão associados, tornando-se elementos

nucleares de uma forma específica de jogar e de expressão tática da equipa perante o processo de treino ou de competição.

Sendo o futebol um jogo de cooperação e oposição, que se desenvolve em contextos variáveis e imprevisíveis, é imprescindível que os jogadores assimilem um conjunto de conhecimentos e assumam um conjunto de comportamentos na abordagem ao jogo, de forma a organizarem-se eficazmente do ponto de vista individual e coletivo, ofensivo e defensivo.

Revela-se de extrema importância desenvolver o jogo ofensivo de acordo com os constrangimentos do próprio jogo, determinados pela forma como o ataque e defesa interagem entre si, do ponto de vista organizacional. Adotar uma orientação ofensiva condizente com as características dos jogadores que a executam, constitui um fio condutor da organização do processo ofensivo.

O treino, é portanto o meio indicado para potenciar as qualidades individuais dos elementos constituintes da equipa, criar sinergias e dinâmicas coletivas, condizentes com o modelo de jogo.

Neste sentido, a modelação de comportamentos apenas será possível através de um processo de treino criterioso, rigoroso e convergente com as rotinas de jogo que se pretendem implementar aos jogadores e à equipa, constituindo-se como a base fundamental do desempenho desportivo (Laranjeira, 2009).

2.3 Modelo de treino

De acordo com Proença (1986) citado por Almeida (2014), ao organizarmos o processo estamos a retirar-lhe o carácter casuístico, substituindo-o por uma sistematização e ordenamento prévio; ao planearmos estamos a definir objetivos, programar a intervenção provável, inventariar e mobilizar os meios necessários e estabelecer formas de regulação ou mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização.

Para Sobral (1994), a condução do processo de treino, baseia-se em determinar quais os estímulos de treino cuja qualidade, intensidade, volume e

forma de organização são adequados à recetividade dos sistemas orgânicos e capazes de neles desencadear os ajustamentos necessários a níveis superiores de resposta de esforço e de destreza motora.

Almeida (2014), refere que a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de Futebol. Se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como coletivo, o processo de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados.

O modo como queremos que a nossa equipa jogue nasce no treino, através de exercícios específicos, inventados para modelar a equipa e jogadores, no sentido de haver coerência entre os princípios/comportamentos pretendidos e as interpretações/decisões do jogador (Caldeira, 2013).

Assim, a modelação de jogo permite fazer emergir problemas, determinar objetivos de aprendizagem e de treino, construir e selecionar exercícios (Castelo, 1996).

Essa construção e seleção de exercícios feita em função do modelo de jogo preconizado deve ter em conta não só o objetivo do microciclo e/ou unidade de treino no qual está inserido, bem como a recetividade dos jogadores refletida na dinâmica conseguida no decorrer do exercício.

O treinador tem portanto a responsabilidade de conceptualizar os meios de treino que, melhor se identifiquem com o modelo de jogo preconizado, mantendo cada exercício dentro dos pressupostos estruturais e conjunturais dessa forma específica de jogar. Aos jogadores cabe a responsabilidade, de respeitarem os constrangimentos e prescrições do próprio exercício, desenvolvendo as suas ações num quadro específico e perfeitamente demarcado (Castelo, 2009).

Castelo (2003) acrescenta que, quando os exercícios são selecionados corretamente, refletem efeitos positivos, manifestando-se através de uma

melhor adaptação, uma maior eficácia e eficiência comportamental dos jogadores e das equipas, em resposta ao melhor exercício.

Nesse sentido o exercício de treino deverá utilizado, como o meio primordial para induzir o comportamento que o treinador pretende ver reproduzido em contexto de jogo, sendo que este deverá ser representativo do modelo de jogo defendido pela equipa técnica. É portanto o conjunto de exercícios aplicados em treino que vão permitir adquirir e consolidar ideias e comportamentos coletivos.

Quando um treinador conceptualiza uma metodologia específica de treino, deve ter em conta o nível de organização dinâmica da equipa que pretende e condicioná-la através da complexidade e constrangimentos impostos pelo exercício de treino.

Procura-se assim, que entre o exercício de treino e a competição, exista um elevado grau de concordância em que o desenvolvimento das qualidades físicas e das ações técnico-táticas se efetuem conjuntamente, em climas de elevada tensão psicológica, por forma a acelerar e intensificar os processos de adaptação (Castelo, 1996).

Também Travassos, Duarte, Davids & Araújo (2012) segue a mesma linha de pensamento, na medida em que afirma que para se atingir um elevado transfere entre as tarefas de treino e as exigências competitivas durante a aprendizagem de um determinado comportamento, é fundamental que o exercício de treino seja aplicado em condições semelhantes ao contexto competitivo

Queiroz (1986) defende que a eficiência máxima de um exercício se obtém através da sua estrutura e conteúdo, devendo ter em conta dois aspetos fundamentais: a identidade, uma vez que a estrutura e o conteúdo de um exercício de treino, devem ser concordantes com a estrutura e o conteúdo específico do jogo, e a especificidade, porque os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo, que no treino é constituído pelo exercício. Os exercícios devem reproduzir, parcialmente ou integralmente, o conteúdo, que diz respeito aos

fatores básicos do desempenho individual e coletivo, expressos por situações que implicam a oposição adversária, e a estrutura, que diz respeito à relação que se estabelece entre a atividade desenvolvida pelos jogadores e equipa, o conteúdo, e os fatores fundamentais do contexto onde evolui, o jogo

Conteúdo e estrutura de um exercício relacionam-se através das variáveis espaço, número e tempo de uma determinada estrutura de complexidade, devendo estas estar adequadas aos comportamentos técnicos e táticos exigidos e requeridos aos jogadores em uma dada situação (Queiroz, 1986).

É por demais evidente a necessidade de categorizar os exercícios de treino, como forma de definir uma metodologia que permita um melhor planeamento e operacionalização do treino. A proposta metodológica de Queiroz (1986) no que à classificação do exercício de treino de futebol diz respeito divide-se em exercícios fundamentais e exercícios complementares.

Os exercícios fundamentais referem-se às formas jogadas que incluem a finalização como estrutura elementar fundamental, isto é, todos os exercícios em qualquer que seja a sua forma, estrutura e organização, a finalização representa a meta fundamental a atingir.

A divisão dos exercícios em três formas fundamentais representa a simplificação da estrutura complexa do jogo sem descaracterizar a sua natureza fundamental. Denominados por:

Forma Fundamental I – Ataque sem oposição sobre uma baliza.

Forma Fundamental II - Ataque contra a defesa sobre uma baliza.

Forma Fundamental III - Ataque contra a defesa sobre duas balizas.

Os exercícios complementares referem-se às formas jogadas que não incluem como base estrutural fundamental a finalização, isto é, todos aqueles em qualquer que seja a sua forma ou estrutura, não incluem como estrutura base fundamental a finalização.

Os exercícios podem ser caracterizados pelas formas separadas que incluem um só fator de treino e fora do contexto de jogo, ou pelas formas integradas que incluem dois ou mais fatores de treino.

Formas Integradas – Incluem elementos de dois ou mais fatores de preparação.

Formas Separadas – Incluem elementos de um só fator de preparação e desenvolvem-se fora do contexto de jogo.

Tabela 3 – Classificação de exercícios (Queiroz, 1986)

Exercícios fundamentais	Forma fundamental	Estrutura e organização
Construção das ações ofensivas vs Impedir a construção das ações ofensivas	III	GR + A x D + GR
Criar situações de finalização vs Anular situações de finalização	II	A x D + GR
Finalização vs Impedir finalização	I	A x 0 + Gr

2.4 Modelo de análise de jogo

A análise do jogo é atualmente um momento imprescindível e fundamental no processo de preparação dos jogos desportivos coletivos, ideia corroborada por Travassos (2012), que reforça o facto da preponderância cada vez mais evidente da análise de jogo no planeamento e preparação de equipas.

Para que se desenvolva e consolide, importa ultrapassar a observação meramente passiva, onde não existe uma definição do problema e que é caracterizada pelo baixo controlo e sistematização, para uma observação ativa que se caracterize pela sua sistematização, controlo externo e correta delimitação do problema em estudo Anguera, Blanco, Losada & Mendo (2000) citado por Sarmento (2012).

Começam a surgir estudos científicos que recorrem à metodologia observacional, optando por uma análise de carácter qualitativa que permite a quem analisa o jogo, o faça de forma mais fidedigna, tendo em conta a imprevisibilidade e natureza caótica que caracteriza um encontro de futebol. Anguera et al., (2000) citado por Sarmento (2012).

Neste contexto, a metodologia observacional tem revelado um território fértil de investigação no domínio das ciências do desporto, nomeadamente no que concerne ao entendimento de condições que concorrem para o sucesso nos jogos desportivos (Garganta, 2001).

Para Laranjeira (2009) a metodologia observacional é um método científico que se processa pela delimitação do problema, recolha e registo de dados a partir de contextos naturais. Uma das vantagens desta metodologia está relacionada com o facto de incluir o aspeto temporal do jogo, tornando possível analisar continuamente o fluxo de condutas, dentro da sessão de observação definida para a recolha dos dados.

Para Anguera et al. (2000) citado por Sarmento (2012), a metodologia observacional que se desenvolve em contextos organizados, como um jogo de futebol, consiste num procedimento científico em que se destaca a ocorrência de condutas perceptíveis em situação de contexto, para proceder ao seu registo

sistematizado, ou ativo e a sua análise, tanto qualitativa como quantitativa, mediante a utilização de um instrumento adequado assente em critérios e parâmetros validos, possibilitando a deteção das relações de diversa ordem existentes entre elas e uma avaliação das mesmas.

Segundo Anguera et al. (2000), existe um processo constituídos por quatro fases distintas a seguir na metodologia observacional, nomeadamente, a delimitação das condutas e situação de observação, recolha e otimização dos dados, análise de dados e interpretação de resultados.

O desenho do estudo constitui a estratégia integral de todo o processo de investigação e consiste numa série de normas relativas à organização empírica do estudo que se materializam numa sequência de decisões sobre como recolher, organizar e analisar os dados, tendo em conta os objetivos estipulados para o estudo (Anguera, Magnusson & Jonsson, 2007). A configuração do desenho observacional assume assim excecional relevância, uma vez que funciona como suporte metodológico a qualquer estudo que utilize a metodologia observacional (Anguera et al., 2007).

A necessidade de interpretar os dados recolhidos em função das características específicas das partidas, tem levado os investigadores a focalizarem cada vez mais a sua atenção na relevância contextual dos comportamentos dos jogadores e equipas, o que justifica o estudo da organização do jogo das equipas em confronto, Garganta (1997), sobretudo a partir da definição de padrões de jogo, Hughes et al., (1988); Ali & Farraly, (1990) citado por Garganta (2001).

Tal como referido por Laranjeira (2009) para a análise e observação do jogo, é fundamental que se identifiquem os princípios ou padrões de comportamento representativos dos diferentes momentos de jogo que conferem à equipa uma identidade própria que a caracteriza.

Deve ser então delineada uma estratégia de observação, com uma metodologia adequada ao que realmente se pretende analisar.

Lopes (2005) evidencia a necessidade de se observar pelo menos 3 jogos, dois dos quais em contexto de jogo semelhante à competição.

O componente mais identificado do desempenho em jogos de futebol é o golo, e uma análise mais sucinta deste acontecimento pode revelar fatores críticos que irão sugerir a estratégia ofensiva mais adequada que sinalize a possibilidade de vitória. (Acar, 2007; Jones, James & Mellalieu, 2004, citado por Moraes et al., 2012)

Daí que a procura de identificação de como os golos são marcados, bem como os respetivos padrões de construção, se configurem como um dos principais temas da modalidade de futebol. (Hughes & Churchil, 2005, citado por Moraes et al., 2012)

3. Realização da prática profissional

3.1 A equipa de juvenis B do Grupo Desportivo Estoril Praia

3.1.1 Caracterização geral do plantel de juvenis B do Grupo Desportivo Estoril Praia

O plantel é constituído por 21 jogadores, 3 guarda redes e 18 jogadores de campo.

Equipa de primeiro ano, participante na divisão de honra do campeonato de juvenis da Associação de Futebol de Lisboa. Perde dois dos seus elementos no decorrer da época, o Tomás Sacramento na primeira metade do campeonato e o Tomás Borges na segunda. Plantel de estatura média elevada e homogéneo no que diz respeito às qualidades individuais. 3 guarda-redes bastante equivalentes razão pela qual jogaram de forma equitativa ao longo da época desportiva. A linha defensiva bastante sólida e equilibrada. A linha média claramente o sector mais forte da equipa, com um conjunto de jogadores de grande qualidade. Uma linha avançada com um avançado de referência, André Ferreira.

A equipa joga em 1-4-3-3, com um médio defensivo e dois médios interiores. A equipa joga predominantemente em ataque posicional com futebol apoiado, procurando a iniciativa do jogo e a progressão em posse, circulando a bola a 2/3 toques, privilegiando o passe em detrimento da condução de bola. Constrói desde a reposição de bola em jogo do guarda-redes, que procura tendencialmente o médio defensivo que baixa para receber e iniciar a primeira fase, a que chamámos de construção do processo ofensivo. Em posse de bola procura-se a vantagem de espaço e número, variar com velocidade o centro de jogo, superioridade numérica no centro do jogo.

Tabela 4 – Plantel Juvenis B Grupo Desportivo Estoril Praia 2014-2015

Nome do atleta	Data nascimento	Posição	Pé dominante	Altura (cm)	Peso (kg)	Clube anterior
Fábio Filipe Silvestre Pires	15-10-1999	GR	Direito	183	65	GDEP
Pedro Alcaria Afonso	29-12-1999	GR	Direito	179	65	1º Dezembro
Pedro Dinis Almeida Alves Cancela	12-01-1999	GR	Direito	184	69	1º Dezembro
Guilherme dos Santos Poejo	12-07-1999	DE	Esquerdo	177	65	CAC
Délcio Cláudio Gomes	20-06-1999	DE/EE	Esquerdo	183	60	Lourel
Tomás Gonçalves Loureiro	22-07-1999	DC	Direito	185	69	CAC
Vasco Maria Ribeiro Leal (C)	20-05-1999	DC	Direito	184	80	1º Dezembro
Dénis Domingos Alexandra Martins	31-03-1999	DC	Direito	188	80	Atlético Cacém
Bernardo da Silva Afonso	25-07-1999	DD	Direito	169	58	GDEP
Tomás Sousa Lemos Sacramento	21-09-1999	DD	Direito	173	60	GDEP
Fábio Francisco da Silva Santos	27-10-1999	EE	Esquerdo	178	60	Trajouce
Martim Ribeiro da Silva	02-06-1999	EE/ED	Esquerdo	165	55	GDEP
Bernardo Caldeira de Almeida Pereira	25-08-1999	MC	Direito	174	60	Torre
Duarte Urteigueira Beirão Valente (C)	02-11-1999	MC	Direito	177	63	GDEP
Diogo Tomás Mártires Agostinho	10-08-1999	MC	Direito	183	60	GDEP
Quevin Zeferino Batalha	24-08-1999	MC	Direito	175	70	Maфра
Diogo Miguel Montouro Leitão Soares	03-02-1999	ED	Direito	176	70	CAC
Ebanilson Domingos Lima Viegas	07-10-1999	ED	Direito	169	70	Alcabideche
Tomás Fragata Gonçalves Borges	30-05-1999	ED	Direito	180	55	GDEP
André Filipe Sequeira Ferreira	19-03-1999	AV	Direito	182	73	Lourel
João Francisco Marques Duarte	11-02-1999	AV	Direito	178	65	Lourel

Figura 1 – Trimestre de nascimento

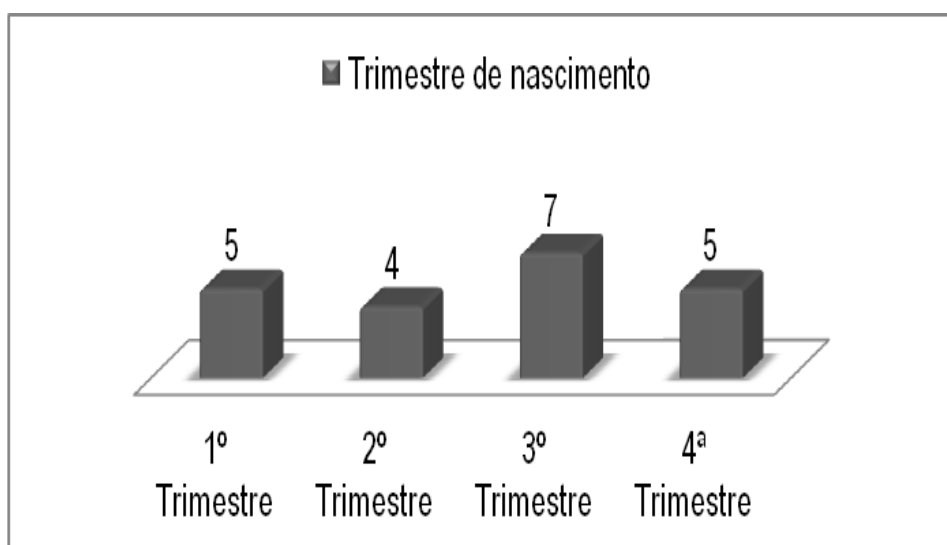


Figura 2 – Altura por posição

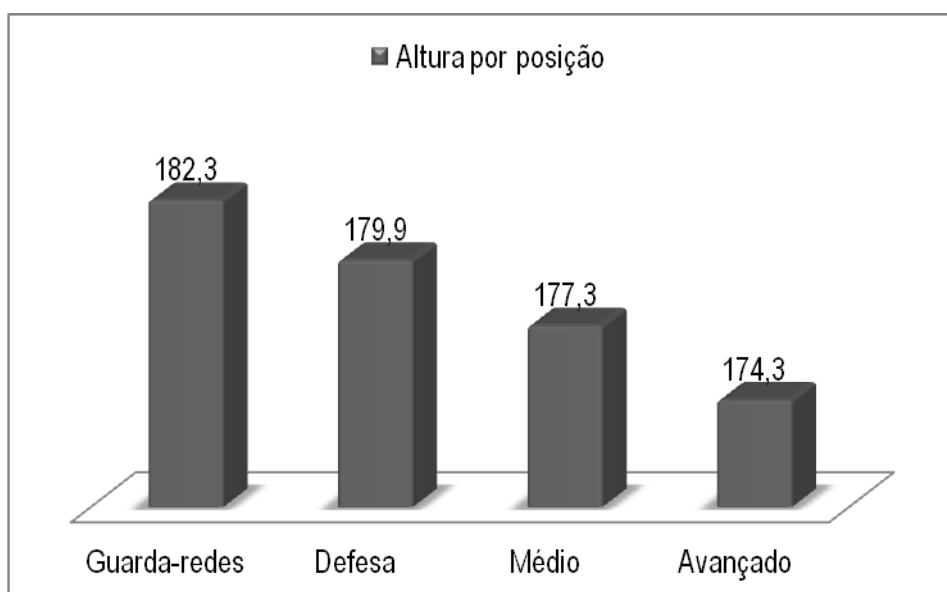


Figura 3 – Peso por posição

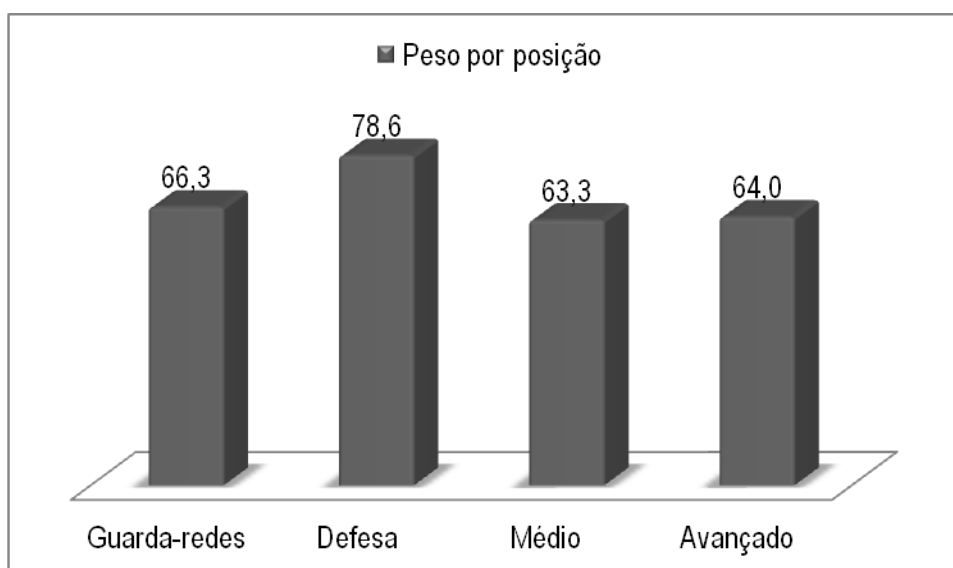
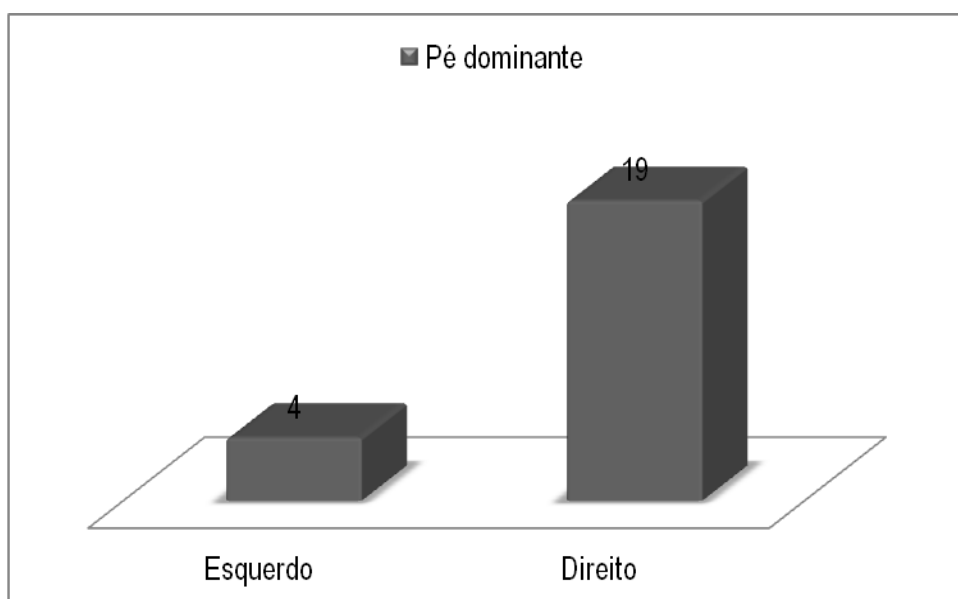


Figura 4 – Pé dominante



3.1.2 Objetivos da equipa de juvenis B do Grupo Desportivo Estoril Praia

Relativamente à classificação o objetivo claramente definido é a manutenção na Divisão de Honra. Procurar ser a melhor equipa B a seguir ao Sporting Clube de Portugal e ao Sport Lisboa e Benfica e ter diferença de golos positiva.

Outro objetivo extremamente importante, mais ainda que a classificação final do campeonato, é a formação do jogador de futebol e do ser humano, procurando garantir bons tempos de jogo em competição de forma a possibilitar-lhes uma boa evolução enquanto jogadores.

Houve desde o início a preocupação para com os jogadores que viriam a ter menos tempo de jogo, através de uma definição clara e sincera do seu papel dentro do grupo.

3.2 Modelo de jogo

3.2.1 Caracterização geral

Para a caracterização do modelo de jogo da equipa de juvenis B do Grupo Desportivo Estoril Praia, época 2014-2015, foi utilizada uma metodologia observador participante, enquanto parte integrante da equipa técnica, na qualidade de treinador estagiário, bem como um questionário semiestruturado de resposta aberta realizado ao treinador principal, Sr. João do Rosário, onde foram abordadas questões relativas ao modelo de jogo e respetivos momentos de jogo.

O sistema tático utilizado ao longo da época foi o “4-3-3, com triangulo invertido, com um médio defensivo e 2 médios interiores de apoio ao ataque” que na opinião do treinador é o sistema mais facilmente apreendido.

No que diz respeito à forma de jogar, o treinador idealizou e construiu uma equipa que procura assumir a iniciativa do jogo através da manutenção da posse de bola, possibilitado por um futebol apoiado e de processos simples, onde os jogadores procuram oferecer constantemente entre si linhas de passe bem definidas.

O equilíbrio constante da equipa em todos os momentos de jogo foi também uma preocupação evidenciada e trabalhada ao longo de toda a época desportiva, só possível por elevados níveis de concentração.

Seguidamente abordaremos com maior detalhe o modelo de jogo da equipa segundo os quatro momentos de jogo, organização defensiva, organização ofensiva, transição defensiva e transição ofensiva.

3.2.2 Organização ofensiva

Entende-se por organização ofensiva as ações técnico-táticas desenvolvidas pela equipa em posse de bola, com o intuito de causar instabilidade na defensiva adversária para obtenção do golo.

Em organização ofensiva o método de jogo ofensivo predominante é o ataque posicional. Privilegia-se a tomada de decisão, com processos simples a fim de incutir velocidade ao jogo, uma vez que “a dinâmica que se procura é jogar o mais rápido possível (...) fazendo a bola correr com a maior velocidade possível” tentando com critério variar o centro de jogo “procurando situações de desequilíbrios pelos corredores laterais”, pelo envolvimento dos médio ala e dos laterais, evidenciada na seguinte afirmação: “não temos circulações táticas pré-definidas embora treinemos algumas situações como o *overlap*”. “Os extremos dão largura, fazem o campo grande, têm a função e facilidade de criar espaço”. É por demais evidente a preocupação em priorizar o ataque pelos corredores laterais, conferindo largura ao jogo ofensivo da equipa por intermédio dos extremos.

Em posse de bola a equipa “com a entrada dos 2 médios interiores, fica em teoria com 5 avançados”. Esta situação verifica-se já na 3ª fase, denominada de finalização, quando procuramos ocupar as zonas de finalização, primeiro poste, zona da marcação de grande penalidade, segundo poste e entrada da área.

“É no meio campo que nós temos a dinâmica toda (...) por isso atribuímos tanta importância à primeira fase de construção”. Importante referir que o Sr.

João do Rosário, atribui diferentes nomes às primeiras duas fases de jogo, a 1ª fase, construção, denomina-a de preparação, a 2ª fase, criação de situações de finalização, denomina-a de construção e a 3ª fase de finalização.

O processo da primeira fase de construção é variável consoante a oposição adversária. Uma vez mais a prioridade é sair a jogar em progressão, construindo a dois pelos centrais, ou a três com a descida do médio defensivo. O pontapé de baliza é batido na frente, apenas quando a pressão adversária impossibilita os centrais ou o médio defensivo receber a bola, ou quando existe vantagem bater na frente.

A tabela 5 esquematiza os princípios e subprincípios que definem os comportamentos dos jogadores no processo ofensivo, dividindo-o em três fases: a 1ª fase de jogo diz respeito à criação de ações ofensivas, correspondendo à passagem da bola da linha defensiva para a linha de médios ou a passagem desta para o meio campo ofensivo; a 2ª fase de jogo baseia-se na criação de situações de finalização, correspondendo à forma como a equipa tenta criá-la; a 3ª fase de jogo diz respeito às situações de finalização, que corresponde à forma como a equipa se posiciona neste momento.

Tabela 5 – Princípios e subprincípios da organização ofensiva (adaptado de Figueiredo, R., 2015)

Princípio de jogo		Manutenção da posse de bola em ataque posicional para em equilíbrio procurar fazer o golo.	
Fase de jogo	Setor	Subprincípio	Subprincípio de subprincípio
1ª Fase (Construção do processo ofensivo)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Defesas centrais jogam à largura da grande área; - Defesas laterais jogam em largura, sobre linha lateral, e profundidade, a meio do meio campo defensivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Defesas centrais sem oposição podem progredir no terreno de jogo em condução; - Procurar a linha de passe mais segura, evitando passes interiores de risco; - Quando pressionados procurar a profundidade dos avançados.
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> - O médio defensivo baixa para construir a 3, garantindo superioridade numérica, essencial contra equipas que jogam com 2 avançados; - Com espaço e sem oposição podem progredir em condução. 	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar desmarcações de apoio entre o setor defensivo e médio para ligar o jogo.
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar desmarcações de apoio interiores para receber a bola; - Procurar oferecer linhas de passe através de movimentos em profundidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Extremos jogam de fora para dentro, realizando desmarcações de apoio interior. Os laterais que jogam abertos conferem largura ao jogo ofensivo da equipa, realizam movimentos contrários ao extremos; - PL procura receber a bola em espaços que aparecem nas costas da defesa.
2ª Fase (Criação de situações de finalização)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Subir a linha defensiva, evitando conceder espaço entre linhas ao adversário. 	<ul style="list-style-type: none"> - Centrais oferecem cobertura ofensiva ao portador da bola; - Laterais muito solicitados no processo ofensivo, conferindo largura e profundidade ao jogo, procurando situações de 2x1 no corredor com recurso ao <i>overlap</i>.
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> - Variação do centro de jogo, a fim de encontrar espaço durante a basculação da equipa adversária. 	<ul style="list-style-type: none"> - Procura constante da vantagem de espaço e número, variação do centro de jogo; - O médio defensivo, responsável pelas compensações e proteção do corredor central.
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar combinações com os médios, com desmarcações de apoio e rotura; - Grande mobilidade e permutas entre os jogadores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Extremos alternam entre movimentos de apoio interior, no corredor central, e largura e profundidade nos corredores laterais; - PL alterna entre apoios frontais e movimentos de rotura em profundidade.
3ª Fase (Finalização)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Linha defensiva subida e atenta às segundas bolas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Centrais em constante ajustamento de posições, consoante bola coberta ou descoberta, de forma a evitar transições ofensivas adversárias; - Laterais conferem largura, procurando segundas bolas nos corredores laterais.
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> - Ocupar zonas de finalização. - Equilíbrio defensivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Médios interiores ocupam zonas de finalização, dentro da grande área; - Médio defensivo perto da área para segundas bolas e conferir equilíbrio defensivo.
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Finalizar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Extremo do lado contrário à bola ataca o 2º poste; - PL ataca o primeiro poste ou zona de marcação de penalti.

3.2.3 Organização defensiva

Entende-se por organização defensiva, as ações técnico-táticas desenvolvidas no sentido da equipa se manter equilibrada, de forma a impedir e dificultar o ataque da equipa adversária.

Em organização defensiva, “o 4-3-3 muda um pouco para um 4-5-1, baixando os extremos e deixando o PL na frente (...) o 8 deles marcado pelo nosso 10, o 10 deles marcado pelo nosso 8”. Com a afirmação anterior pode-se partir do pressuposto, errado, que a marcação é individual, no entanto a marcação é à zona, contudo esse “emparelhamento” de posições é coincidente, verificando-se inúmeras vezes no decorrer do jogo, fruto da disposição tática das equipas que obriga a dividir espaços comuns no terreno de jogo.

Por outro lado, nos esquemas táticos defensivos, em que a bola é colocada no interior da área, a marcação é individual em detrimento da marcação à zona, como é mencionado na seguinte afirmação: “Dentro da área não há marcações à zona (...) se tivermos 5 jogadores adversários temos de lá ter 6 jogadores a marcar, cada um marca o seu e um solto”.

Quanto à atitude e comportamentos da equipa pretende-se “ser agressivos, utilizar a contenção, ter paciência, evitar cometer faltas com entradas bruscas, a base é a contenção para ganhar a bola ao adversário”, com a maior brevidade e celeridade possível procurando reconquistar a iniciativa do jogo.

A tabela 6 esquematiza os princípios e subprincípios que definem os comportamentos dos jogadores no processo defensivo, dividindo-o nas mesmas três fases do processo ofensivo, neste caso referente à forma como a equipa defende o processo ofensivo adversário.

Tabela 6 – Princípios e subprincípios da organização defensiva (adaptado de Figueiredo, R., 2015)

Princípio de jogo	Condicionar o jogo ofensivo do adversário a partir de uma pressão coletiva forte e direcionada, a fim de recuperar a bola o mais rapidamente possível e assim retomar o processo ofensivo da equipa.		
Fase de jogo adversária	Setor	Subprincípio	Subprincípio de subprincípio
1ª Fase (Construção do processo ofensivo)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtar o espaço ao setor médio da equipa; - Linha defensiva horizontal bem definida; 	<ul style="list-style-type: none"> - Defesas encurtam espaço em relação aos jogadores adversários mais próximos; - Defesas ajustam posicionamento, consoante a disposição dos jogadores adversários em campo; - Defesas ajustam posicionamento, condicionados pela bola coberta ou descoberta do adversário.
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtar espaço aos médios adversários, retirando-lhes tempo e espaço para executar; 	<ul style="list-style-type: none"> - Médios pressionam os jogadores perto da bola, médio defensivo em equilíbrio no corredor central.
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Pressionar sector defensivo adversário. 	<ul style="list-style-type: none"> - PL pressiona os centrais adversários direcionando-os para o lado que evidenciam maior dificuldade; - Extremos procuram pressionar fechando as linhas de passe para os laterais.
2ª Fase (Criação de situações de finalização)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Linha defensiva horizontal; - Central do lado da bola é a referência para a linha defensiva horizontal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Centrais procuram encurtar a distância aos laterais, oferecendo-lhes cobertura aos movimentos de rotação do avançado; - Laterais coordenados com os centrais para criar uma linha defensiva horizontal, acompanhando desmarcações dos extremos adversários.
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar a inferioridade numérica, promovendo a igualdade e superioridade numérica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pressionar os jogadores perto da bola, o médio mais distante equilibra a equipa no corredor central.
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar a inferioridade numérica, promovendo a igualdade e superioridade numérica. 	<ul style="list-style-type: none"> - PL ocupa a zona do 6 a fim de impedir que o médio defensivo adversário construa sem oposição; - Extremos acompanham a subida dos laterais de forma a impedir situações de 2x1 com o lateral.
3ª Fase (Finalização)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Marcação individual dentro da grande área; - Defesas centrais sempre presentes dentro da grande área. 	<ul style="list-style-type: none"> - Defesa lateral do lado da bola procura impedir progressão com bola e cruzamentos do adversário; - Defesas centrais e lateral do lado contrário à bola procuram fechar a zona em frente à baliza em situações de cruzamento.
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> - Impedir a inferioridade numérica dentro da área; - Proteção da entrada da área de forma a impedir remates de longe e recuperar segundas bolas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acompanhar entrada dos médios adversários na grande área defensiva; - Ocupar a zona central à entrada da grande área; - Ocupar o espaço deixado livre pelos defesas centrais que saiam da sua zona.
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Preparação para transição ofensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - PL está preparado para possibilidade de transição ofensiva da equipa; - Extremos preparados para recuperar segundas bolas sobre corredores laterais.

3.2.5 Transição ofensiva

Entende-se por transição ofensiva as ações coletivas da equipa evidenciadas imediatamente após a reconquista da posse de bola.

Na transição ofensiva, “a equipa deve imediatamente subir o bloco no terreno de jogo, os processos devem ser rápidos, a 1/2 toques, dinâmicos, sempre para a frente com variação e mudança de direção. É ganhar a bola e soltá-la para um colega numa posição mais favorável (...) procuramos o espaço e a largura”. Evidente a preocupação na variação do centro de jogo em velocidade, na procura da vantagem de espaço e número.

“A bola deve entrar num jogador com espaço e este deve criar situações de desequilíbrio na equipa adversária, daí os 2/3 toques para impor velocidade no jogo”, sempre foi incentivada pela equipa técnica, a criatividade ofensiva, procurar situações de igualdade e superioridade numérica, criar e isolar situações de 1x1, 2x1 para fazer uso da criatividade e tirar partido da velocidade e qualidade técnica dos jogadores.

“O jogador que ganha a bola deve soltá-la o mais rapidamente possível, assim como os colegas devem procurar criar espaço, dando soluções a partir das linhas de passe oferecidas ao portador da bola, de forma a dar continuidade à jogada.” Conseguida a recuperação da posse de bola pretende-se retirar a bola do centro de jogo, procurando os colegas de equipa livres, colocados em zonas do campo livres de pressão com espaço para atacar a baliza adversária, conferindo largura e profundidade ao processo ofensivo da equipa.

A tabela 7 esquematiza os princípios e subprincípios para cada setor e posição que orientam os comportamentos dos jogadores para a transição ofensiva.

Tabela 7 – Princípios e subprincípios da Transição ofensiva

(adaptado de Figueiredo, R., 2015)

Princípio de jogo	Procurar transitar rápido para o ataque se houver vantagem, caso contrário manter a posse de bola e atacar em ataque posicional		
Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo
Subprincípio	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar tirar a bola da zona de pressão - Através de processos simples e em velocidade variar o centro de jogo, procurando o corredor lateral com vantagem de espaço e/ou número 		
Subprincípio de subprincípio	<ul style="list-style-type: none"> - Subida dos laterais, conferindo profundidade ao jogo ofensivo da equipa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se houver vantagem, o 1º passe entra em profundidade e largura - Se não houver vantagem, VCJ com segurança pela cobertura - Se nenhuma das situações anteriores forem possíveis, manter posse de bola e equilibrar a equipa. 	<ul style="list-style-type: none"> - PL conferem profundidade; - Extremos conferem largura e profundidade; - Se nenhuma das situações anteriores forem possíveis, manter posse de bola e equilibrar a equipa.

3.2.5 Transição defensiva

Entende-se por transição defensiva as ações coletivas da equipa evidenciadas na reação à perda da posse de bola.

Na transição defensiva, “quando perdemos a bola, o jogador que está mais perto da perda da bola, é o 1º a pressionar (...) sendo que a pressão deverá ser sempre coletiva”, é portanto muito importante “o envolvimento dos sectores para a reconquista da posse de bola (...) o sector mais importante será o que no momento da perda da bola estiver mais perto e capaz de a recuperar”, também fundamental é a equipa “ser solidária e ter espírito de sacrifício, ajustar posicionamentos, para evitar o desequilíbrio defensivo”.

Uma preocupação constante ao longo da época foi o do equilíbrio defensivo, procurar que a equipa se encontre equilibrada defensivamente em todos os momentos do jogo, a fim de minimizar o sucesso da equipa adversária quando recupera a bola, de forma a dificultar e retardar a progressão da equipa da equipa adversária no sentido da baliza que defendemos, condicionando e direcionando o seu jogo para zonas de menor perigo, até se atingir o objetivo último, a reconquista da posse de bola.

A tabela 8 esquematiza os princípios e subprincípios para cada setor e posição que orientam os comportamentos dos jogadores para a transição defensiva.

Tabela 8 – Princípios e subprincípios da Transição defensiva

(Adaptado de Figueiredo, R., 2015)

Princípio de jogo		Recuperar a bola no menor tempo possível	
Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo
Subprincípio	- Rápida e agressiva reação à perda da posse de bola		
	- Pressionar o jogador da bola e linhas de passe próximas à zona de perda da posse de bola		
	- Jogadores mais afastados da zona da perda da posse de bola equilibram a equipa.		
Subprincípio de subprincípio	- Subir linhas para pressionar desmarcações de apoio ao portador da bola, ou baixar caso ocorram desmarcações de rutura;	- Pressionar as zonas perto da bola;	- PL e extremo do lado da bola pressionam a linha defensiva, procurando impedir que o adversário saia a jogar pela cobertura;
	- Proteger corredor central	- Equilibrar a equipa no corredor central.	- Extremo afastado da bola equilibra a equipa fechando o corredor central.

3.2.6 Esquemas táticos

Atualmente é evidente a crescente preponderância das bolas paradas no resultado final de uma partida de futebol, não só pelo elevado número de faltas que ocorrem durante uma partida de futebol, como pela dificuldade de criar situações de finalização em jogo corrido. Como tal devemos-lhe atribuir a importância que lhe é devida e tirar partido a favor da equipa das situações de bola parada, dedicando em treino tempo para a sua preparação.

Cantos ofensivos

Nos cantos ofensivos, temos dois cantos distintos, o canto curto e o canto direto para a área adversária. Sendo que existem jogadores definidos para a marcação dos mesmos consoante o pé predominante e a zona onde é convertida a falta.

No canto direto, colocamos 7 jogadores à entrada da grande área adversária que atacam as três zonas de finalização definidas, primeiro poste, zona de penalti e segundo poste. Os 3 jogadores de campo que sobram, um deles ocupa a zona de entrada da área para atacar segundas bolas, e os 2 restantes têm preocupações defensivas encontrando-se alerta e a marcar na zona de meio campo.

O número de jogadores que participam diretamente no lance ofensivo poderá ser condicionado pela quantidade de jogadores da equipa que defende e se encontram preparados para a transição ofensiva.

No canto curto, o jogador que ocupa a zona do primeiro poste faz o movimento rápido de aproximação ao marcador do canto, procurando receber e devolver a bola ao mesmo, que procura solicitar a finalização dos colegas que atacam as zonas de finalização já definidas para o canto direto, aproveitando possíveis descompensações posicionais na defesa adversária provocada pelo reajustamento posicional da mesma em relação ao portador da bola.

Canto defensivos

Nos cantos defensivos, a marcação é H-H, sendo que o número de jogadores que defendem dentro da área é condicionada pela equipa adversária, devendo sobrar sempre mais um jogador para o número de jogadores adversários. Os jogadores que sobram marcam os avançados adversários que geralmente se posicionam na zona de meio campo.

Por exemplo, se a equipa adversária colocar 6 jogadores dentro da área, nós defendemos com 7, colocando os restantes 3 jogadores de campo, 1 à entrada da área e 2 na zona de meio campo, preparados para a transição ofensiva. A estatura dos jogadores da equipa adversária é tida em conta, procurando emparelhar as marcações por alturas.

Lançamentos ofensivos

Nos lançamentos ofensivos é exigida mobilidade aos jogadores próximos do local onde é realizado, de forma a oferecer soluções de passe a quem o realiza. Essas mesmas linhas de passe devem ocorrer a diferentes distâncias de forma a evitar grandes concentrações de jogadores adversários na zona da reposição de bola em jogo.

Sempre que possível o lançamento deverá ser realizado na direção da baliza adversária, no entanto caso não o seja possível a bola pode chegar à cobertura oferecida pelo médio defensivo.

Lançamentos defensivos

No lançamento defensivo é exigido a cada jogador próximo da zona onde a reposição de bola em jogo é realizada, tenha a responsabilidade de marcar os jogadores adversários a fim de eliminar linhas de passe e evitar que estes recebam em condições favoráveis de progredir no terreno de jogo, ao mesmo tempo que se pretende recuperar a bola através dessa mesma pressão.

3.3 Modelo de treino

A época desportiva 2014-2015 totalizou 38 microciclos de treino correspondentes a 113 unidades de treino. Um microciclo foi definido como uma semana de treinos. No período preparatório, primeiro microciclo teve 5 unidades de treino, o segundo, 4 unidades de treino e os restantes três, 3 unidades de treino. Por sua vez o período competitivo teve 3 unidades de treino.

O período preparatório compreendido entre o dia 1 de Setembro de 2014, correspondente à primeira unidade de treino e o dia 3 de Outubro, correspondente à 18ª unidade de treino e última do período referido, contemplou 5 microciclos de treino.

O período competitivo teve início a dia 7 de Outubro de 2014, a semana que antecede a primeira jornada do campeonato, prolongando-se até à 113ª e última unidade de treino, dia 29 de Maio de 2015, que antecede a 30ª e última jornada do campeonato, teve 33 microciclos de treino.

No que se refere às interrupções do campeonato, a primeira ocorre após a 11ª jornada, dias 28 de Dezembro e 4 de Janeiro, a 12ª jornada disputa-se a 11 de Janeiro. À 16ª jornada, 15 de Fevereiro, nova interrupção de Carnaval. A última interrupção ocorre a 5 de Abril, uma semana antes da deslocação a Pina Manique, a 8 jornadas do fim do campeonato.

O microciclo padrão do período competitivo contempla 3 treinos semanais de aproximadamente 90 minutos de tempo global, culminando com o jogo de 80 minutos ao domingo de manhã.

No período preparatório, a preocupação é devolver os índices físicos aos atletas, que regressam com níveis de preparação física diferentes, bem como trabalhar os princípios de jogo que formam a identidade da equipa. O volume de treino é induzido de forma progressiva, sendo necessário um correto doseamento da mesma, uma vez que se treina 5 dias e se descansa no dia da véspera de jogo.

No período competitivo, a carga de treino induzida é muito semelhante de microciclo para microciclo. A primeira unidade de treino do microciclo tem uma vertente de maior cariz físico, onde através do treino em circuito realizamos um trabalho mais analítico no que às qualidades físicas diz respeito; a segunda unidade de treino, a par da primeira, são os treinos de maior intensidade, sendo que à 5ª feira trabalhamos os princípios de jogo ofensivos e defensivos; o último treino do microciclo baixamos o volume, procurando treinar igualmente com intensidade, nesta unidade de treino abordamos a organização coletiva defensiva e ofensiva, treinamos os esquemas táticos e frequentemente a finalização para 3 balizas, logo após o aquecimento.

Existe claramente um microciclo padrão definido, no que à estrutura diz respeito, sendo que o conteúdo treinado semanalmente varia consoante o objetivo definido para esse microciclo de treino, objetivo esse condicionado não só pelo jogos realizados anteriormente, bem como pela estratégia que se pretende para o jogo seguinte.

Seguidamente apresento o microciclo padrão do período competitivo, correspondente ao 6º microciclo de treino que antecedeu a primeira jornada do campeonato.

Figura 5 - 1ª Unidade de treino do 6º microciclo

ÉPOCA 2014 / 15		6º. MICROCICLO		FICHA DE TREINO Nº 19	
MÊS: OUTUBRO	DIA: 7	2º.	3º.	4º.	5º.
PERÍODO: PREPARATÓRIO		REGIME: AERÓBIO		VOLUME: MÉDIO	
				HORA 19:00	
				INTENS.: MÉD/BAI	

A Skipping

B Esquiva lateral

C Piques frente/atrás

D Recepção, condução e remate

E Saltos em altura

F Saltos em extensão

	TEMPO	80	HORA
* Informações <ul style="list-style-type: none"> > Avaliação estado físico > O treino > A equipa 		10	19:00
* Qualidades físicas <ul style="list-style-type: none"> > Corrida contínua 5' > Mobilização geral 10' > Esquerda-direita-frente-atrás-deitac 5' > Saltos com sincronização de braços 5' > Circuito 20' 		30	19:15
* Técnica e tática		30	20:00
* Treino holandês <p>3 toques</p>			
* Abdominais <ul style="list-style-type: none"> > 5 séries x 20 		10	20:20
* Braços <ul style="list-style-type: none"> > 5 séries x 10 			

AZUIS	Sacramento - Pereira - Délcio Loureiro - Fábio - Soares
ROSAS	Bernas - Vasco - Poejo Borques - Duarte - Ebanilson
VERDES	Agostinho - Denis - Quevin Martim - João - André

MATERIAL

- água
- 10 bolas
- 1 escada de skipping
- 6 estacas com base
- 5 arcos
- 5 cones médios amarelos
- 5 cones médios vermelhos
- 3 cones médios azuis
- 3 cones médios verdes
- 1 joço marcas
- 10 coletes laranja
- 8 coletes verdes

Figura 6 - 2ª Unidade de treino do 6º microciclo

ÉPOCA 2014 / 15			6º. MICROCICLO			FICHA DE TREINO Nº 20			
MÊS: OUTUBRO	DIA: 9	2º.	3º.	4º.	5º.	6º.	S	D	HORA 19:00
PERÍODO: COMPETIÇÃO			REGIME: AERÓBIO			VOLUME: MÉDIO			INTENS.: MÉD/BAI

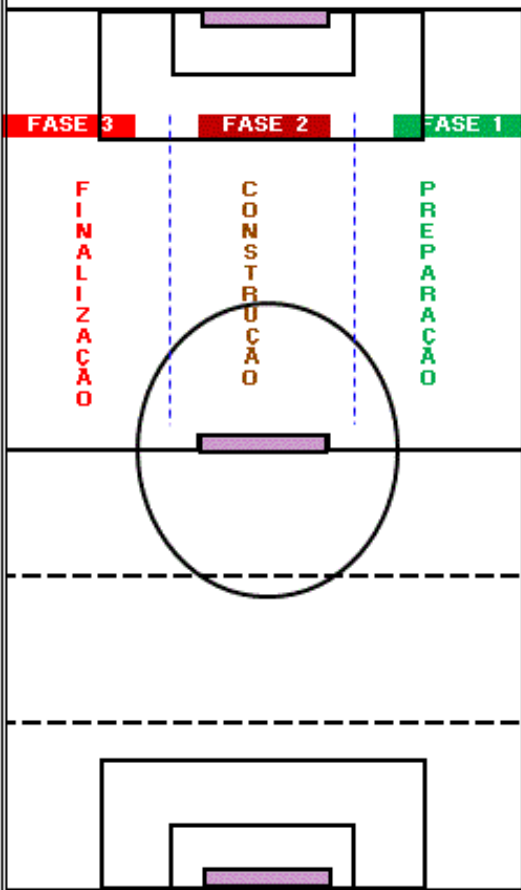
	TEMPO	75	HORA
	* Qualidades físicas	30	19:00
	> Corrida contínua 		

Figura 7 - 3ª Unidade de treino do 6º microciclo

EPOCA 2014 / 15		6º. MICROCICLO		FICHA DE TREINO Nº 21					
MÊS: OUTUBRO	DIA: 10	2º.	3º.	4º.	5º.	6º.	S	D	HORA 19:00
PERÍODO: COMPETIÇÃO		REGIME: AERÓBIO		VOLUME: MÉDIO		INTENS.: MÉD/BAI			

Desmarcação

1	>	4
2	>	1
3	>	2
4	>	3

Desmarcação

1	>	3
2	>	1
3	>	2

TEMPO	90	HORA
* Qualidades físicas	30	19:00
> Corrida contínua	5'	
> Mobilização geral	10'	
> Manutenção de posse de bola	15'	
2 equipas - 1/2 toques não pode dar ao mesmo		
* Técnica / Tática	50	19:30
> Triangulações de ataque	15'	
GR + 8 vs 8 + GR	30'	
Intensificação de treino das 3 fases do jogo: Preparação - Construção - Finalização		
* Velocidade	10	20:15
* Sprints para remate à baliza 2 vs 2		
* Convocatória		

Sacramento	Loureiro	Délcio
Soares	João	
Fábio	Duarte	Quevin
Ebanilson	Vasco	Agostinho
André	Martim	
Pereira	Denis	Bernas

Livres

- 2 jogadores; um passa sobre a bola, o outro faz remate direto à baliza
1 avançado de cada lado da barreira
- 2 jogadores; um passa sobre a bola, o outro faz cruzamento para trás da barreira
1 avançado de cada lado da barreira
- 2 jogadores; um passa sobre a bola, o outro passa-lhe a bola e sai o cruzamento rasteiro, por trás da barreira
1 avançado de cada lado da barreira
- 2 jogadores; um passa sobre a bola, o outro passa a bola para o colega que sai da barreira e remata
1 avançado de cada lado da barreira

MATERIAL

- água
- 10 bolas
- 1 jogo marcas
- 10 coletes laranja
- 8 coletes verdes

A tabela 9, explana o conteúdo dos exercícios operacionalizados durante a época desportiva, correspondente a 38 microciclos de treino e 113 unidades de treino, de acordo com a taxionomia de (Queiroz, 1986).

Tabela 9 – Classificação dos exercícios de treino (Adaptado de Dias, 2015)

Classificação dos exercícios de treino						
Microciclo	Fundamentais			Complementares		Total
	Fase I	Fase II	Fase III	Integradas	Separadas	
M1			135	101	149	385
M2	15	25	120	35	110	305
M3		60	115	15	75	265
M4		70	75	55	50	250
M5	10	20	100	15	85	230
M6		25	75	45	85	230
M7		45	125	15	70	255
M8		25	80	35	85	225
M9	10	10	95	30	90	235
M10		20	130		67	217
M11			120	60	70	250
M12		45	75	47	90	257
M13		30	90		85	205
M14		40	60	40	70	210
M15		18	100	40	90	248
M16		15	95	40	90	240
M17		20	65	30	75	190
M18		30	105	40	45	220
M19		65	80	15	75	235
M20		40	50	15	50	155
M21		45	85	55	55	240
M22		35	90	20	80	225
M23		35	120	30	80	265
M24		45	90	35	85	255
M25		40	70	30	65	205
M26		30	120		74	224
M27		35	90	15	75	215
M28			140	15	85	240
M29			140	15	75	230
M30		35	50	30	55	170

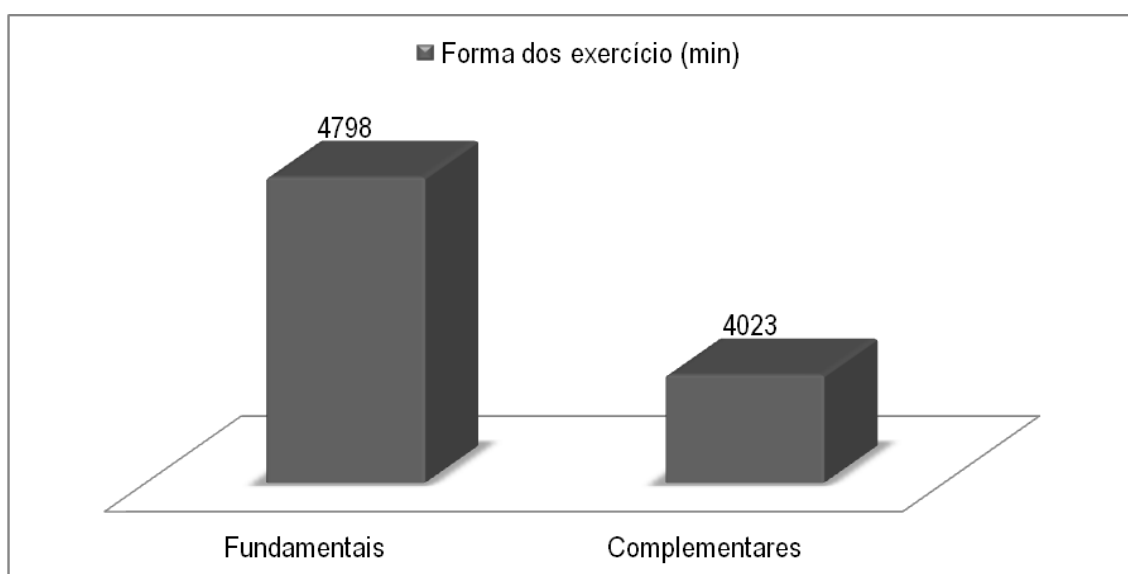
M31	20	10	95	80	205	
M32			90	10	55	155
M33	30		90	15	90	225
M34		25	110	35	80	250
M35		45	65	40	60	210
M36	20	50	60	40	75	245
M37		35	95	30	60	220
M38	15	35	85	55	45	235

Legenda:

	5 treinos
	4 treinos
	2 treinos

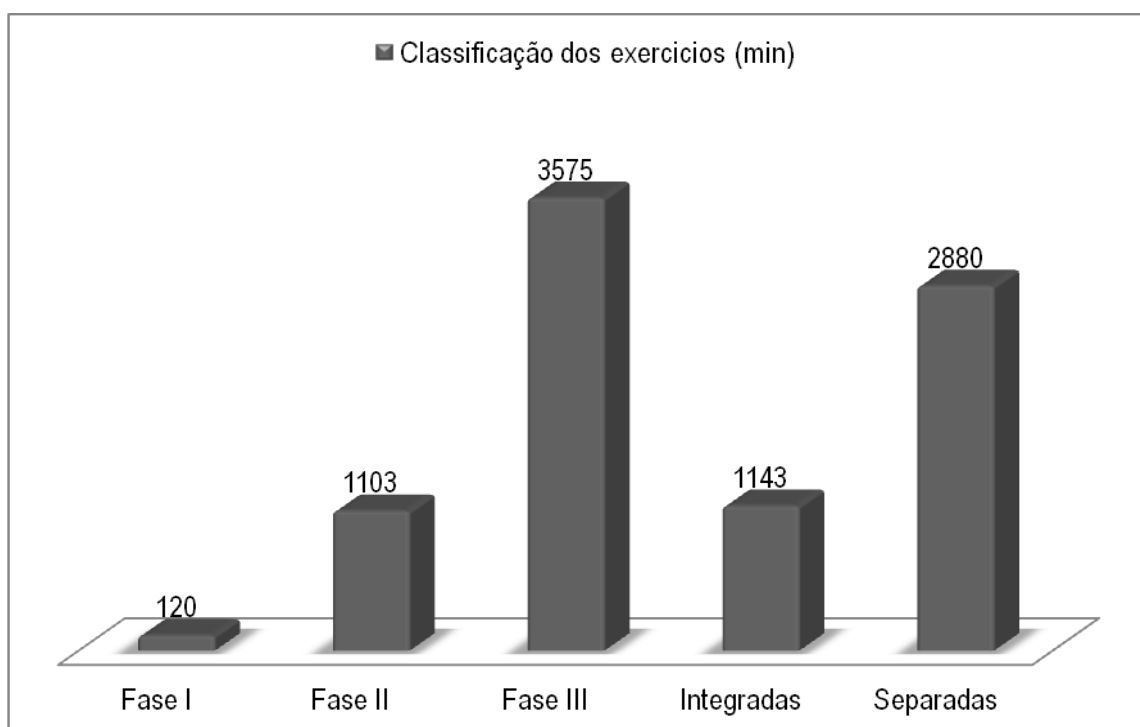
A tabela 9 apresenta a forma dos exercícios em minutos. Os exercícios fundamentais perfizeram um total de 4798 minutos e os exercícios complementares 4023 minutos, dos 8821 minutos que constituíram a época desportiva. Verifica-se portanto que os exercícios com finalização prevalecem aos exercícios sem finalização, o que vai de encontro ao objetivo último do jogo de futebol, a obtenção do golo.

Figura 8 – Forma dos exercícios



A figura 9 dispõe a informação relativa à classificação detalhada dos exercícios. Dos exercícios fundamentais apresentamos a Fase I, com 120 minutos, a Fase II, com 1103 e a Fase III, com 3575 minutos de treino. Nos exercícios complementares, os integrados contabilizaram 1143 minutos de treino e os separados 2880 minutos de treino.

Figura 9 – Classificação dos exercícios



4. Estudo de investigação

4.1 Introdução

O presente estudo tem como objetivo perceber de que forma foram obtidos os golos pela equipa de juvenis B do Grupo Desportivo Estoril Praia. Após tratados e analisados os resultados obtidos, verificar o modo como o golo ocorre com maior frequência.

Para tal, foi definida uma amostra, os golos obtidos em 3 jogos em casa e 3 jogos fora, referentes à segunda metade do campeonato. Foi utilizado um instrumento observacional validado, utilizado no estudo de Santos, et. al (2016), que possibilitou fazer o registo das ocorrências, tendo em conta as categorias nele definidas.

Posteriormente, com recurso ao *LongoMatch 1.3.7* e *Microsoft Office Excel 2007*, foram registadas e contabilizadas as ocorrências, nas respetivas categorias, de forma a possibilitar a discussão de resultados.

4.2 Metodologia

Tendo em conta que o objetivo do estudo, a análise do objetivo máximo de um jogo de futebol, o golo, a opção recaiu sobre a utilização da metodologia observacional. Metodologia cujo carácter científico se encontra avalizado por (Anguera, et al., 2000).

4.3 Amostra

Foram estudadas 6 partidas de futebol da segunda metade da época 2014-2015, do campeonato de honra de juvenis da Associação de Futebol de Lisboa, cuja amostra observacional foi constituída pelos golos ocorridos nos respetivos jogos. Três jogos em casa, jornadas 26, 28 e 30, e três jogos fora, jornadas 16,

21 e 23. Foram selecionados os jogos da segunda volta do campeonato, por o modelo de jogo estar mais apreendido e consolidado pela equipa.

4.4 Instrumento

A recolha de imagens foi realizada por uma Canon 700D.

Uma vez que a avaliação do sistema de observação é um dos passos metodológicos a cumprir, no sentido de respeitar a validade de conteúdo e de constructo, para o tratamento de dados foi utilizado um instrumento observacional validado, utilizado no estudo de Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016), o sistema de observação do golo no futebol, constituído por um sistema de categorias, como demonstrado na tabela 10. Foi utilizado um campograma do espaço regulamentar de jogo, dividido em 12 espaços de dimensões iguais, como é ilustrado pela figura 10, assim como definidas as zonas de finalização, ilustrado na figura 11. Segundo Gréhaigne, Mahut & Fernandez (2001) citado por Santos, Moraes & Costa (2015), para que seja possível identificar os locais onde ocorrem determinadas ações, é necessária a delimitação de sectores no espaço regulamentar de jogo.

No futebol existem três métodos ofensivos para obtenção do golo, Castelo (2009): contra-ataque, ataque rápido e ataque posicional. Para caracterizar esta variável, foram utilizadas as seguintes referências adaptadas do estudo de Sarmiento (2012): tipo de passe utilizado, número de passes utilizados; tempo de realização do ataque; e número de jogadores que contactam com a bola. (Tabela 11)

Tabela 10 – Sistema de observação do golo no futebol

Critério	Categorias	Código
Forma de recuperação de bola	Guarda-redes	GR
	Interceção	INT
	Duelo aéreo	DA
	Desarme	DES
	Bola perdida	BP
	Falta	FALTA
	Saída de bola pelas linhas finais do campo	SBLF
	Saída de bola pelas linhas laterais do campo	SBLL
	Saída de bola a meio campo	SBMC
	Comportamento de fair-play	CF-P
Zona de recuperação de bola	Zona defensiva esquerda	.ZDE
	Zona defensiva central	ZDC
	Zona defensiva direita	ZDD
	Zona média defensiva esquerda	ZMDE
	Zona média defensiva central	ZMDC
	Zona média defensiva direita	ZMDD
	Zona média ofensiva esquerda	ZMOE
	Zona média ofensiva central	ZMOC
	Zona média ofensiva direita	ZMOD
	Zona ofensiva esquerda	ZOE
	Zona ofensiva central	ZOC
	Zona ofensiva direita	ZOD
	Linha lateral	LL
	Linha final	LF
Zona de último passe para finalização	Zona defensiva esquerda	.ZDE
	Zona defensiva central	ZDC
	Zona defensiva direita	ZDD
	Zona média defensiva esquerda	ZMDE
	Zona média defensiva central	ZMDC
	Zona média defensiva direita	ZMDD
	Zona média ofensiva esquerda	ZMOE
	Zona média ofensiva central	ZMOC
	Zona média ofensiva direita	ZMOD
	Zona ofensiva esquerda	ZOE
	Zona ofensiva central	ZOC
	Zona ofensiva direita	ZOD
	Sem passe / finalização	SPF
Método para obtenção do golo	Contra ataque	CA
	Ataque rápido	AR
	Ataque posicional	AP
	Penalti	PEN
	Livre direto	LD
	Livre indireto	LI
	Lançamento linha lateral	LLL
	Canto longo	CL
	Canto curto	CC
	Pontapé de baliza	PB
	Bola de saída	BS

Forma de obtenção de finalização	Pé direito	PD
	Pé esquerdo	PEN
	Cabeça	C
	Peito	P
	Outro	O
	Auto-golo	AD
Zona de finalização	A	ZA
	B	ZB
	C	ZC
	D	ZD
	E	ZE
	F	ZF
	G	ZG
	H	ZH
	I	ZI
	J	ZJ

Figura 10 - Campograma

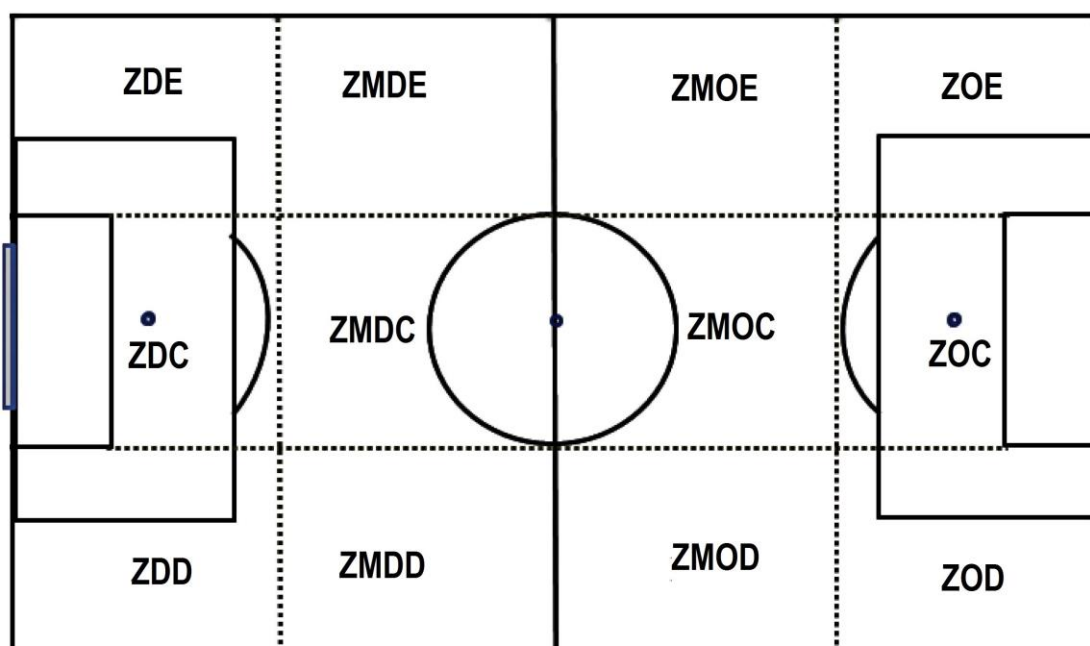


Figura 11 – Zonas de finalização

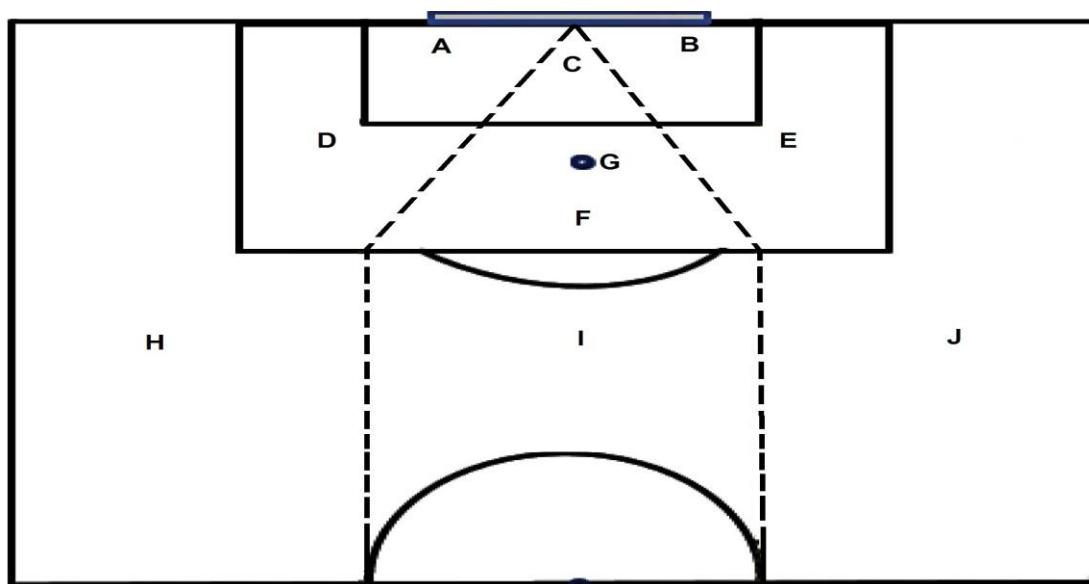


Tabela 11 – Variáveis método ofensivo de obtenção do gol

	Contra-ataque	Ataque rápido	Ataque posicional
Tipo passe	Utilizam-se maioritariamente passes longos em profundidade. A circulação da bola realiza-se mais em profundidade que em largura.	Circulação da bola ocorre em largura e profundidade com passes curtos e rápidos.	Circulação da bola ocorre mais em largura do que em profundidade com passes curtos.
Número de passes	Número reduzido de passes (igual ou inferior a 5).	Número reduzido de passes (máximo 7).	Elevado número de passes (superior a 7).
Tempo de realização de ataque	Rápida transição da zona de conquista da bola para a zona de finalização. Tempo reduzido de realização de ataque (inferior a 12 segundos).	Tempo de realização de ataque não ultrapassa os 18 segundos.	Tempo de realização de ataque elevado (superior a 18 segundos).
Número de jogadores que contactam com a bola	Número reduzido de jogadores que intervêm diretamente sobre a bola (igual ou inferior a 4 segundos).	Intervenção máxima de 6 jogadores sobre a bola.	Intervêm normalmente mais de 6 jogadores sobre a bola.

4.5 Procedimentos

Na edição de vídeo, o *LongoMatch* 1.3.7, foi o software utilizado, através do qual se fizeram os cortes de vídeo a fim de se isolarem os lances relevantes de análise, desde o momento da recuperação da posse de bola ao golo. Posteriormente foi feita a contagem das ocorrências nas respetivas categorias no *Microsoft Office Excel 2007*, de forma a possibilitar a discussão dos resultados obtidos.

4.6 Tratamento Estatístico

Uma vez que a amostra alvo de análise é de dimensão reduzida, a análise estatística descritiva foi o método estatístico utilizado no tratamento de dados.

4.7 Resultados

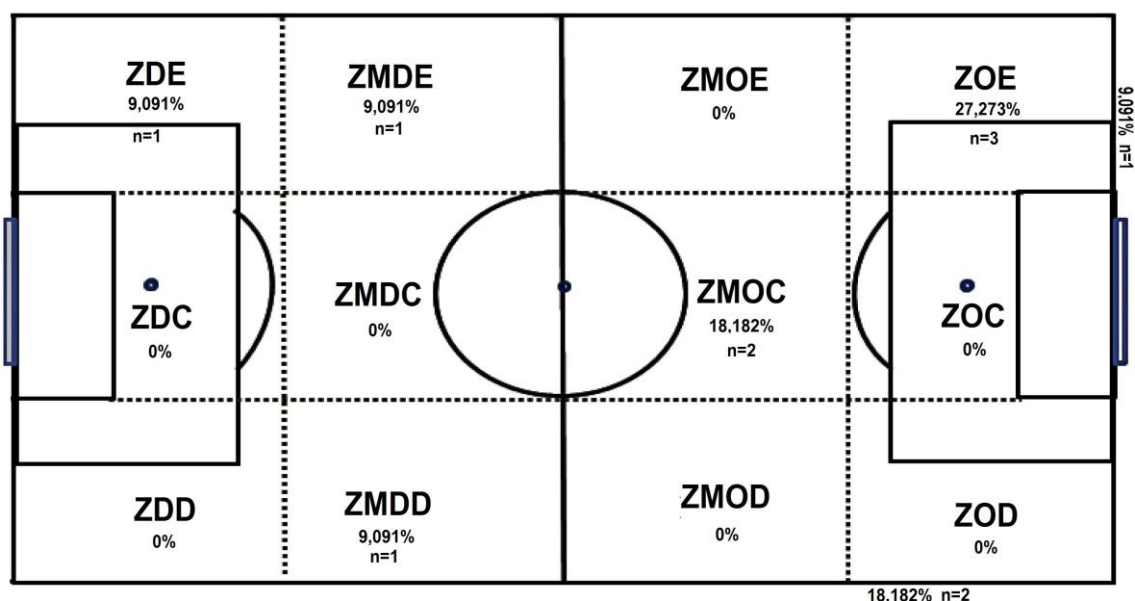
Os resultados obtidos são relativos às situações de jogo que resultaram em golo. Os mesmos foram analisados respeitando as categorias previamente definidas, que passo a enumerar, forma de recuperação de bola, zona de recuperação da bola, zona do último passe, método para obtenção do golo, forma de obtenção do golo e zona de finalização.

Tabela 12 – Forma de recuperação de bola

Categorias	Golos (n)	Golos (%)
Guarda-redes		
Interceção	2	18,182
Duelo aéreo		
Desarme	3	27,273
Bola perdida		
Falta	3	27,273
Saída de bola pelas linhas finais do campo	1	9,091
Saída de bola pelas linhas laterais do campo	2	18,182
Saída de bola a meio campo		
Comportamento de fair-play		

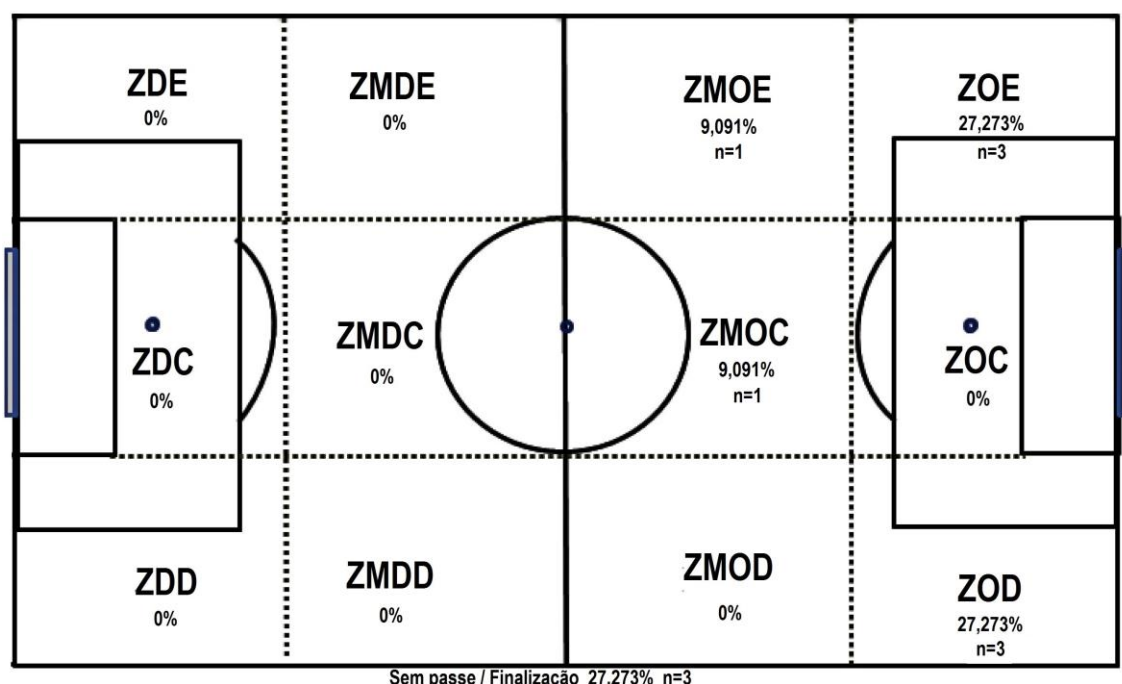
Com base na tabela 12, verificou-se que o desarme e a falta foram as formas como a equipa mais vezes recuperou a bola e que resultou em golo, com 27,273% para ambas as situações. Seguido da interceção e saída de bola pelas linhas laterais do campo com 18,182%. Verificou-se também uma recuperação de bola pelas linhas finais do campo correspondente a 9,091% das recuperações alvo de análise.

Figura 12 – Zona de recuperação de bola



Conforme os dados apresentados na figura 12, observamos que as zonas de recuperação de bola que resultam em golo, ocorreram com maior frequência no meio campo ofensivo, mais especificamente na zona ofensiva esquerda (27,273%) e zona média ofensiva central e linha lateral ambas com 18,181%. Com 9,091% para ambos os casos, surgem a zona defensiva esquerda, zona média defensiva esquerda, zona média defensiva direita e linha de fundo.

Figura 13 – Zona de último passe para finalização



O último passe para golo, ocorreram todos eles no meio campo ofensivo, 27,273% dos quais na zona ofensiva esquerda, zona ofensiva direita e em lances em que a recuperação da bola resulta em golo, a categoria ficou definida como sem passe/finalização. Na zona média ofensiva centro e na zona média ofensiva esquerda resultaram os restantes 9,091% de passe para golo. Foi portanto nos corredores laterais onde resultaram a maioria dos passes que culminaram em golo.

Tabela 13 – Método para obtenção do golo

Categorias	Soma	%
Contra ataque	1	9,091
Ataque rápido	1	9,091
Ataque posicional	3	27,273
Penalti	1	9,091
Livre direto	2	18,182
Livre indireto		
Lançamento linha lateral	2	18,182
Canto longo	1	9,091
Canto curto		
Pontapé de baliza		
Bola de saída		

No que diz respeito ao método para obtenção do golo, o ataque posicional com 27,273%, foi o método que mais vezes se verificou, seguido dos livres diretos e lançamento de linha lateral com 18,182% e por fim com 9,091%, surgem o contra ataque, ataque rápido, penalti e canto longo.

Tabela 14 – Forma de obtenção de finalização

Categorias	Soma	%
Pé direito	6	54,545
Pé esquerdo	4	36,364
Cabeça	1	9,091
Peito		
Outro		
Autogolo		

No que diz respeito às formas de obtenção de finalização, a maioria com 54,545%, aconteceram pelo pé direito, 36,364% com o pé esquerdo e 9,091% com a cabeça. Sendo que não ocorreram golos de peito, autogolos ou com golos com qualquer outra parte do corpo.

Tabela 15 - Zona de finalização

Categorias	Soma	%
A	1	9,091
B		
C	1	9,091
D	3	27,273
E		
F	1	9,091
G	1	9,091
H	1	9,091
I	2	18,182
J	1	9,091

Quanto às zona de finalização, a zona D (27,273%), foi a zona onde se verificaram mais remates para golo, seguido em segundo lugar pela zona I com 18,182% e em terceiro lugar pelas as zonas A, C, F, G, H e J com 9,091 para ambas.

4.8 Discussão de resultados

No que à forma de recuperação da bola diz respeito, o desarme e a falta foram as formas que mais vezes se repetiram, com 27,273% para ambas as situações. Relativamente ao desarme, Turner & Sayers (2010) citado por Santos, et al., (2015) obtiveram também eles no seu estudo valores elevados para a frequência do desarme na forma de recuperação de bola, quanto às falta sofridas, não se verificaram valores semelhantes em estudos anteriormente realizados.

Segue-se a interceção e saída de bola pelas linhas laterais do campo com 18,182%. A interceção à semelhança do que ocorreu no estudo de (Santos, et al., 2016) apresentou os segundos valores mais elevados, ocorrência essa também verificada e reforçada pelo estudo de (Santos, et al., 2015). Verificou-se também uma recuperação de bola pelas linhas finais do campo correspondente a 9,091% das recuperações alvo de análise, bem como os 18,182% já mencionados relativos à saída de bola pelas linhas laterais de campo, valores consideráveis também eles obtidos no estudo de (Santos et al., 2016).

Segundo os dados apresentados na figura 12, observamos que as zonas de recuperação de bola que resultam em golo, ocorreram com maior frequência no meio campo ofensivo, mais especificamente na zona ofensiva esquerda, 27,273%, e zona média ofensiva central e linha lateral ambas com 18,181%, o que corrobora a ideia de que quanto mais perto da baliza adversária é recuperada a bola, maior a probabilidade de resultar em golo, conforme é assumido por (Lago-Ballesteros et al., 2012; Tenga et al., 2010, citado por Santos et al., 2016).

Por sua vez (Castelo, 2009) apresenta outro motivo, o facto de as recuperações de bola próximas à área adversária poderem ser resultado de como as equipas reagem à perda da posse de bola, com o intuito de a recuperarem próximo da área adversária.

Este aspeto foi trabalhado ao longo da época, procurar recuperar a bola o mais afastado possível da própria baliza e consequentemente o mais próximo da baliza adversária, com uma reação à perda imediata, agressiva e assertiva, através da pressão coletiva. Por outro lado, reforça também a importância dos esquemas táticos, sendo que neste caso a reposição de bola em jogo pelo lançamento de linha lateral, foi também um aspeto trabalhado, sobretudo no que diz respeito às movimentações dos jogadores no espaço regulamentar de jogo, de forma a receber a bola livre de marcação e em condições favoráveis de prosseguir o lance para zonas de finalização.

O último passe para golo, ocorreram todos eles no meio campo ofensivo, 27,273% dos quais na zona ofensiva esquerda, zona ofensiva direita e em lances em que a recuperação da bola resulta em golo sem que seja antecedido de passe de um colega de equipa, a categoria ficou definida como sem passe/finalização. Situação essa corroborada num estudo levado a cabo por (Acare t al., 2007; Jones, James & Mellalieu, 2004 citado por Santos et al., 2016) onde se verificou com grande frequência, o último passe para golo nos corredores laterais do último quarto de campo, correspondentes às ZOE e ZOD, do campograma utilizado neste estudo.

Na zona média ofensiva centro e zona média ofensiva esquerda resultaram os restantes 9,091% de passe para golo. Os estudos de (Sleziewski, 1987; Hughes, Robertson & Nicholson, 1988; Cabezón & Fernandes, 1996, citado por Santos et al., 2016) referem o facto de muitos golos ocorrerem por ações construídas pelo corredor central.

Foi portanto nos corredores laterais onde resultaram a maioria dos passes que culminaram em golo, o mesmo se verificou no estudo de (Santos et al., 2016). No estudo de (Moraes et al., 2012) apesar do maior valor percentual se verificar na ZOC é logo seguido pelas ZOD e ZOE que se distânciam dos demais valores obtidos nesse mesmo estudo.

Analisando a tabela 13, relativa ao método para obtenção do golo, verifica-se que 54,546% dos golos surgem na sequência de esquemas táticos, sendo 18,182% de livre direto e lançamento de linha lateral e 9,091% na sequência de

canto curto e penalti. O que reforça a importância das bolas paradas no futebol atual, onde as situações de finalização são cada vez mais difíceis de construir. Baptista & Pinheiro (2014) observaram no seu estudo uma boa taxa de aproveitamento dos lançamentos de linha lateral que resultaram em golo.

O ataque posicional evidenciou a maior percentagem com 27,273%, comparativamente ao contra ataque e ataque rápido com 9,091%. Apesar da literatura existente, nomeadamente (Tenga et al., 2010 citado por Santos et al., 2016) apontar para o contra ataque como o método através do qual se concretizam mais lances ofensivos em golo, no caso da amostra alvo de análise, o ataque posicional com 27,273%, foi o meio pelo qual se obtiveram a maioria dos golos, o que vai de encontro ao modelo de jogo da equipa, que joga tendencialmente em ataque posicional, sem no entanto negligenciar obviamente o ataque rápido e o contra ataque, que têm como vantagem o facto de tirar partido de uma momentânea descompensação defensiva adversária.

Quanto à forma de obtenção de finalização, a maioria com 54,545%, aconteceram de pé direito, 36,364% de pé esquerdo e 9,091% de cabeça. Os resultados obtidos coincidem com a literatura disponível, nomeadamente o estudo de (Santos et al., 2016) bem como no estudo de Baptista & Pinheiro (2014) citado por Santos et al. (2016).

Relativamente às zona de finalização, a zona D (27,273%), foi a zona onde se verificaram mais remates para golo, seguido em segundo lugar pela zona I com 18,182% e em terceiro lugar surgem as zonas A, C, F, G, H e J com 9,091 para ambas.

Em suma, 81,818% dos golos ocorreram dentro da grande área, sendo que apenas 18,182% ocorreram fora da mesma, o que vai de encontro aos estudos existentes, nomeadamente (Souza et al., 2012; Wright et al., 2011; Andrade et al., 2015 citado por Santos et al., 2016) que verificaram que é no interior da grande área que existe o maior percentual de finalizações.

4.9 Conclusões, limitações e extensões

Este estudo teve o intuito de analisar os lances de jogo que culminaram em golo, desde o momento da recuperação da posse de bola ao golo. A definição prévia de categorias, nomeadamente, a forma de recuperação de bola, zona de recuperação da bola, zona do último passe, método para obtenção do golo, forma de obtenção do golo e zona de finalização, permitiu chegar a importantes ilações.

No que à forma de recuperação da bola diz respeito, o desarme e a falta foram as formas que mais vezes se repetiram.

As zonas de recuperação de bola que resultam em golo, ocorreram com maior frequência no meio campo ofensivo, mais especificamente na zona ofensiva esquerda, seguido da zona média ofensiva central e linha lateral, o que corrobora a ideia de que quanto mais perto da baliza adversária é recuperada a bola, maior a probabilidade de resultar em golo.

Os últimos passes para golo têm origem no meio campo ofensivo, a maioria dos quais na zona ofensiva esquerda, zona ofensiva direita e em lances em que a recuperação da bola resulta em golo sem que seja antecedido de passe de um colega de equipa.

Relativamente ao método para obtenção do golo, verifica-se que mais de metade dos golos surgem na sequência de esquemas táticos, sendo que o livre direto e lançamento de linha lateral foram os mais vezes observados, seguido do canto curto e penalti, reforçando a importância das bolas paradas no futebol atual, onde as situações de finalização são cada vez mais difíceis de construir. O ataque posicional foi o método ofensivo através do qual a equipa evidenciou a maior taxa de sucesso.

Quanto à forma de obtenção de finalização, o recurso ao pé direito foi por demais evidente o que mais vezes se repetiu, seguido do pé esquerdo e cabeça.

Foi dentro da grande área que ocorreram a esmagadora maioria dos golos.

Este estudo permitiu retirar informações pertinentes do jogo da equipa, e consequentemente um melhor conhecimento da forma como a equipa atinge o objetivo último do jogo, o gol. O que reforça a importância da análise do jogo, e o que confirma ser uma ferramenta de trabalho extremamente útil no planeamento e operacionalização do treino.

No entanto, penso que uma amostragem maior poderia trazer resultados mais consistentes e condizentes com o modelo de jogo da equipa estudada.

O conhecimento não pode ser entendido como totalmente alcançado, visto que existe sempre mais temas que se relacionam direta e indiretamente para desenvolver, debater e compreender. Para levar o conhecimento para níveis de entendimento superiores, é essencial compreender o atual estado de conhecimento, identificar o que está errado e, a partir do erro, estudar a fim de produzir e conhecimento mais próximo da verdade.

Como tal, uma sequência de estudo para o atual realizado poderia abordar os seguintes temas:

Ter o resultado momentâneo do jogo como fator a ter em conta para a análise do processo ofensivo da equipa.

Analisar em contexto de jogo o comportamento da linha defensiva, média e ofensiva, no decorrer do jogo, com recurso à análise sequencial.

5. Relação com a comunidade

A área 3 procura contribuir para o adequado enquadramento do treinador estagiário na comunidade que envolve a instituição de estágio. Nesse sentido, foi concebido um evento com o principal intuito de sensibilizar os agentes de ensino, que direta ou indiretamente, intervêm na vida desportiva dos jovens atletas, mais concretamente pais e encarregados de educação.

O evento consistiu na realização de um torneio de futebol de 7, no qual participaram os pais dos atletas dos vários escalões de formação do clube, tendo o torneio sido apelidado de “Pais Galinha”.

5.1 Enquadramento teórico

A prática desportiva juvenil constitui um complemento extremamente importante no crescimento das crianças e jovens, seja a nível físico ou cognitivo, porém quando existem desvios aos corretos valores a seguir, a prática desportiva juvenil ao invés de benéfica, poderá mesmo revelar-se prejudicial para quem a pratica.

O desporto juvenil fornece assim um meio privilegiado para o desenvolvimento de características físicas e psicossociais desejáveis. O ambiente desportivo é visto como um microcosmo da sociedade em que crianças e jovens podem aprender a lidar com realidades que enfrentarão na vida adulta (Smoll, Cumming & Smith, 2011).

São inegáveis os benefícios que crianças e jovens atletas podem usufruir da prática desportiva, contudo dependem fortemente da maneira como os agentes de ensino intervêm na sua educação, como os orientam e acompanham, pelos princípios e valores transmitidos, pela qualidade das metodologias utilizadas, bem como pelo ambiente que os rodeiam, devendo este ser entre outros, de alegria, superação, compromisso e disciplina.

A prática desportiva revela ser bastante benéfica, não só a nível da aquisição de aptidões físicas e habilidades desportivas, como também a nível psicológico, pelo desenvolvimento de competências de liderança, autodisciplina, respeito por regras, competitividade, cooperativismo, desportivismo e autoestima (Smoll et al., 2011).

Importante reter a forma como os jovens atletas vêm nos seus treinadores, pais e de demais agentes de ensino, referências e exemplos a seguir, porém, quando os seus comportamentos e atitudes não são os mais corretos, é altamente provável que estes se repercutam nas suas ações.

O sucesso desportivo do jovem atleta depende, em grande parte, da harmonia da relação entre treinadores, pais e dirigentes. Para tal, é imprescindível que os valores éticos e morais transmitidos pelos agentes de ensino intervenientes na sua formação sejam coincidentes, caso contrário dificultará atingir o equilíbrio necessário ao crescimento idealizado para o jovem atleta.

Como é defendido por (Smoll et al., 2011), o triângulo constituído por treinador, atleta, e pai é um elemento natural do sistema social que inclui o desporto juvenil. Os membros desse sistema social interagem entre si de forma complexa, e a natureza dessas interações têm influência significativa no desenvolvimento psicológico da criança.

O treinador constitui assim o elemento central do processo desportivo do atleta, sendo determinante na sua formação, tendo a responsabilidade de agir, sobre os praticantes, como também sobre pais e dirigentes, a fim de alterar e adequar as suas atitudes e comportamentos face ao desporto juvenil.

No sentido de corrigir alguns desvios que caracterizam a prática desportiva juvenil, torna-se imprescindível intervir sobre a forma como agentes de ensino perspectivam a sua participação e a dos seus atletas na prática desportiva, contribuindo para uma intervenção adequada e assertiva.

Os treinadores, pais e dirigentes tendem por vezes, fazer da prática desportiva um espaço de afirmação pessoal, esperando resultados desportivos a curto prazo, proporcionando aos jovens muitas das vezes inconscientemente um

ambiente desconfortável, de conflitualidade, de expectativas irrealistas, frustração, desinteresse, resistência à intervenção do treinador e um processo aprendizagem deficiente, dos quais podem advir reflexos desfavoráveis na sua formação, quer no plano das competências técnicas, humanas e sociais.

Através de diversos esforços por parte dos agentes desportivos, o envolvimento dos pais na vida desportiva do jovem atleta tem aumentado, influenciando a socialização das crianças no desporto, e consequentemente a qualidade da relação treinador-atleta, potenciando sentimentos de proximidade, compromisso e complementaridade (Smoll et al., 2011). No entanto, existe uma minoria de pais, cujo posicionamento e postura não vai de encontro ao desejável, sendo por demais evidente as más práticas evidenciadas.

Os pais, devem portanto ser encorajados a envolver-se na vida desportiva dos seus educandos. Em primeira instância, os pais devem perceber que as crianças têm o direito de optar, ou não, pela prática de determinada modalidade desportiva, embora os possam incentivar a praticar essa modalidade, as crianças não devem ser pressionadas para a prática da mesma, sendo que os que se sentem obrigados à sua prática sentem menos prazer, fruto de uma menor motivação intrínseca, estando mais propensas ao abandono precoce da prática desportiva (Smoll et al., 2011).

Os pais devem assim respeitar as opções dos filhos. Forçar uma criança contra a sua vontade própria pode ser um erro crasso, onde por vezes, a decisão mais sensata é encaminhar a criança para outra atividade que vá de encontro aos seus interesses e aptidão natural.

A pressão exercida pelos pais sobre os filhos a nível desportivo pode resultar em atletas com níveis elevados de ansiedade e descontentamento durante a prática desportiva (Smith, 1986). Por outro lado, a sensação de desapontar os pais, atendendo aos resultados desportivos é algo frequente em atletas jovens. Em níveis de pressão parental moderados ou reduzidos, as crianças atingem maiores níveis de prazer, durante a prática do mesmo (Babkes & Weiss, 1999; Brustad, 1988) citado por Fredricks & Eccles (2004).

Muitas vezes, os pais assumem um papel extremamente ativo na prática desportiva dos filhos, e em alguns casos, a sua influência torna-se prejudicial ao ponto de causar stresse aos jovens. Por exemplo, quando é dado excessivo ênfase ao resultado competitivo, é fácil perder de vista as necessidades e interesses do jovem atleta. Os pais devem ser capazes de observar os seus filhos em contexto competitivo, e adequar o seu comportamento a padrões aceitáveis.

Por outro lado, os pais devem decidir quanto tempo estão dispostos a dedicar às atividades extra curriculares dos filhos, ponderando a questão tempo-compromisso, de forma a não prometer mais tempo do que realmente podem dispensar (Smoll et al., 2011).

Os pais têm o direito e a responsabilidade de se informar sobre todas as atividades que os seus filhos estão envolvidos, como tal os treinadores devem estabelecer uma relação de partilha com os pais, e consequentemente maior cooperação e apoio dos mesmos, potenciando um equilibrado desenvolvimento psicológico e social ao jovem atleta.

É portanto óbvia a importância do papel que treinadores e pais desempenham na formação pessoal e desportiva do jovem atleta, assim como a preponderância e contributo do desporto no seu crescimento. Fazendo todo o sentido a realização deste torneio, como forma de sensibilizar os encarregados de educação quanto à importância de se adotarem boas práticas no acompanhamento da vida desportiva dos seus educandos.

5.2 Caracterização do Torneio *Pais Galinha*

Com o intuito de promover nos encarregados de educação um sentido de solidariedade e de respeito mútuo entre os intervenientes de um jogo de futebol, educandos, filhos, adversários, árbitros, treinadores, entre outros, foi organizado o torneio “*Pais Galinha*”.

O torneio realizou-se no dia 8 de Dezembro 2014, no Campo nº 2 do Centro de Treino e Formação Desportiva do Estoril-Praia, no período da manhã, com

início às 9h00 e termino às 13h00, seguido de almoço convívio para todos os participantes no torneio, a cargo do bar do clube.

O torneio visou, não só promover o convívio entre pais, atletas, treinadores e restantes agentes de ensino, como também em ambiente competitivo procurar recriar um cenário próximo ao dos atletas em competição, apesar do diferente contexto. Os atletas desempenharam funções diferentes das habituais, nomeadamente o de árbitro ou simplesmente no papel de adepto no incentivo aos seus pais e respetiva equipa.

O torneio contemplava jogos de 7 x 7, com a duração de 20 minutos, com substituições volantes e sem número máximo de participantes por equipa. Os jogos realizaram-se no Campo nº2, um campo de futebol 11 que dividido a meio, possibilitou jogar-se em 2 campos de futebol 7 com as mesmas dimensões.

O torneio contou com a presença de 85 participantes, num total de 8 equipas, sendo 7 delas constituídas por pais de atletas do clube e uma constituída por elementos da direção do clube.

Foi realizado um sorteio, que dividiu as 8 equipas por 2 grupos, constituídos por 4 equipas cada. O quadro competitivo contemplou uma fase de grupos, onde as equipas de cada grupo se defrontaram, posteriormente foram criadas duas ligas, a de ouro e a de prata, a primeira formada pelos 2 primeiros classificados da fase de grupos e a segunda constituída pelos 3º e 4º lugares, que permitiram apurar a classificação final do torneio.

Figura 14 – Banner “Torneio Pais Galinha”



5.3 Equipas participantes no torneio

No torneio participaram oito equipas num total de 85 jogadores, sete formadas por pais e encarregados de educação dos atletas e uma por elementos da estrutura do clube, que passo a enumerar, *All-Stars*, *Special Ones*, *The Amazing Daddies*, *Os Neves*, *Suplentes do Zeca*, *Dream Team 99*, *Com Dores* e *Canarinhos*.

5.4 Regulamento do torneio

1. Modalidade e categorias

Futebol de Sete

Pais dos Atletas dos diferentes escalões do clube

2. Data

2.1 1ª Fase – Fase de Grupos -Dia 8 de Dezembro de 2014

2.2 2ª Fase – Meias Finais - Dia 8 de Dezembro de 2014

2.3 3ª Fase – Finais - Dia 8 de Dezembro de 2014

3. Local de realização de jogos

3.1 Campo nº 2 do Centro de Treinos do Estoril Praia

4. Horários

4.1 O torneio tem início às 9h00.

5. Quadros competitivos

5.1 2014/15

5.1.1 1ª Fase – Fase de Grupos

5.1.1.1 2 grupos de 4 equipas, num total de 8 equipas, confronto direto na fase de grupos, por pontos e a uma volta.

5.1.2 2ª Fase – Meias Finais

5.1.2.1 Liga de prata

5.1.2.1.1 3º classificado “Grupo A” joga contra o 4º classificado “Grupo B”

5.1.2.1.2 3º classificado “Grupo B” joga contra o 4º classificado “Grupo A”

5.1.2.2 Liga de ouro

5.1.2.2.1 1º classificado “Grupo A” joga contra o 2º classificado “Grupo B”

5.1.2.2.2 1º classificado “Grupo B” joga contra o 2º classificado “Grupo A”

5.1.3 3ª Fase – Finais

5.1.3.1 Liga de prata

5.1.3.1.1 ¾ Lugar) Derrotado do Jogo 5.1.2.1.1 joga contra derrotado do Jogo 5.1.2.1.2

5.1.3.1.2 ½ Lugar) Vencedor do Jogo 5.1.2.1.1 joga contra vencedor do Jogo 5.1.2.1.2

5.1.3.1 Liga de ouro

5.1.3.1.1 ¾ Lugar) Derrotado do Jogo 5.1.2.2.1 joga contra derrotado do Jogo 5.1.2.2.2

5.1.3.1.2 ½ Lugar) Vencedor do Jogo 5.1.2.2.1 joga contra vencedor do Jogo 5.1.2.2.2

6 Pontuação

6.1 Jogos fase de grupos

6.1.1 3 pontos positivos por cada vitória

6.1.2 1 ponto positivo por cada empate

6.1.3 0 pontos por cada derrota

7. Formas de desempate

7.1 Em caso de igualdade pontual na fase de grupos, pela seguinte ordem:

7.1.1 A maior diferença entre o total de golos marcados e sofridos, nesta fase.

7.1.2 A equipa com o maior número de golos marcados, nesta fase.

7.1.3 A equipa com o menor número de golos sofridos, nesta fase.

7.1.4 Caso os critérios acima se verifiquem para ambas as equipas, proceder-se-á à marcação de 3 grandes penalidades por equipa, caso a igualdade se mantenha, passar-se-á à eliminação por morte súbita.

7.2 Em caso de igualdade na fase a Eliminar

7.2.1 Proceder-se-á a marcação de 3 grandes penalidades por equipa, caso a igualdade se mantenha, passar-se-á à eliminação por morte súbita.

8. Duração dos jogos

8.1 20' de jogo sem interrupções

8.2 Após o jogo há lugar a 5' de intervalo para aquecimento das equipas que se defrontam no jogo que se segue.

9. Dimensão das balizas

9.1 Conforme regulamentos da F.P.F., competição de futebol 7, 6x2 metros

10. Bolas

10.1 Tamanho nº4

11. Número de jogadores

- 11.1 Inscrição como requisito obrigatório para participar no torneio.
- 11.2 Os jogadores têm de iniciar a sua participação na fase de grupos.
- 11.3 Não está definido número máximo de jogadores a utilizar.
- 11.4 Número mínimo obrigatório de 7 jogadores por equipa.

12. Substituições

- 12.1 Volantes sem limite.

13. Equipamentos.

- 13.1 Proibida a utilização de pitons de alumínio.
- 13.2 Obrigatória a utilização das t-shirts atribuídas pela organização às equipas participantes

14. Árbitros

- 14.1 Um árbitro por jogo, atleta do clube designado pela organização.

15. Disciplina

- 15.1 Situações de indisciplina, serão analisadas pelo Comité técnico/disciplinar
- 15.2 As decisões do Comité Técnico/Disciplinar, das quais não haverá lugar a recurso, serão transmitidas ao responsável da equipa, por escrito, antes do início do jogo seguinte àquele em que ocorreu o incidente.

16. Identificação e controlo dos jogadores

- 16.1 Ficha de inscrição e verificação de grau de parentesco com o atleta do clube.

16.2 Em caso de dúvida sobre o parentesco de um jogador, a organização fará a devida verificação pessoal, na presença da respetiva equipa e atleta.

16.3 Em caso de utilização irregular comprovada de um jogador, a equipa será penalizada com derrota em todos os jogos que essa irregularidade se verificou.

17. Prémios

17.1 Individuais

17.1.1 Diplomas de presença para todos os jogadores participantes.

17.1.2 Panfleto alusivo à prática de boas condutas desportivas distribuído aos encarregados de educação dos atletas.

17.1.3 T-shirt Oficial do Torneio para todos os jogadores participantes

18. Seguros de acidentes pessoais

18.1 Assegurado e acionado pelo clube em caso de necessidade

19. Casos omissos

19.1 Em todos os casos omissos no presente Regulamento, cabe ao Comité Técnico/Disciplinar, decidir de acordo com os regulamentos definidos, decisão da qual não haverá lugar a protesto ou recurso.

20. Comité técnico/disciplinar

20.1 As questões Técnico/Disciplinares serão avaliadas pela organização do Torneio.

5.5 Prémios do torneio

Os prémios atribuídos foram idênticos para todos os participantes independentemente da classificação final, foram assim constituídos por um diploma de participação no torneio, um folheto alusivo ao papel dos pais no desporto, criado pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude e uma t-shirt oficial do torneio para todos os presentes na competição, este último foi entregue no momento da inscrição e a sua utilização foi obrigatória ao longo do torneio.

5.6 Quadro Competitivo e Resultados

Construiu-se um quadro competitivo e por sorteio procedeu-se à calendarização dos jogos. Foram formados 2 grupos constituídos por 4 equipas. que serviu para dividir as 8 equipas inscritas por 2 grupos cada um constituído por 4 equipas. O quadro competitivo contemplou numa fase inicial, uma fase de grupos, onde as equipas de cada grupo se defrontaram, seguido dos jogos da liga de ouro e liga de prata, para atribuição das classificações finais.

Fase de Grupos

Como referido anteriormente, foram definidos 2 grupos de 4 equipas cada. Durante a fase de grupos, cada equipa disputou três jogos entre si.

Tabela 16 – Resultados dos jogos grupo A

1ª Jornada	All-Stars	1	-	0	Special Ones
	The amazing Daddies	2	-	2	Os Neves
2ª Jornada	All-Stars	0	-	2	The Amazing Daddies
	Special Ones	2	-	4	Os Neves
3ª Jornada	Os Neves	4	-	1	All-Stars
	Special Ones	0	-	1	The Amazing Daddies

Tabela 17 – Classificação das equipas Grupo A

Classificação	Equipa	Pontos	Diferença golos
1º	Os Neves	7	5
2º	The Amazing Daddies	7	3
3º	All-Stars	3	-4
4º	Special Ones	0	-4

Tabela 18 – Resultados dos jogos grupo B

1ª Jornada	Suplentes do Zeca	1	-	0	Dream Team 99
	Com Dores	2	-	2	Canarinos
2ª Jornada	Suplentes do Zeca	0	-	2	Com Dores
	Dream Team 99	2	-	4	Canarinos
3ª Jornada	Canarinos	4	-	1	Suplentes do Zeca
	Dream Team 99	0	-	1	Com Dores

Tabela 19 – Classificação das equipas Grupo B

Classificação	Equipa	Pontos	Diferença golos
1º	Canarinos	7	5
2º	Suplentes do Zeca	4	1
3º	Dream Team 99	4	-1
4º	Com Dores	1	-5

Meias-Finais e Finais

Foram criadas duas ligas, a de ouro e a de prata, a primeira formada pelos 2 primeiros classificados da fase de grupos e a segunda constituída pelos 3º e 4º lugares, que permitiram apurar a classificação final do torneio.

Tabela 20 – Resultados meias finais Liga de Prata

Liga de Prata					
3º GA vs 4º GB	All-Stars	2	-	1	Com Dores
3º GB vs 4º GB	Dream Team 99	0	-	1	Special Ones

Tabela 21 – Resultados meias finais Liga de Ouro

Liga de Ouro					
1º GA vs 2º GB	Os Neves	1	-	0	Suplentes do Zeca
1º GB vs 2º GA	Canarinhos	0(2)	-	0 (3)	The Amazing Daddies

Tabela 22 – Resultados finais Liga de Prata

Liga de Prata					
Final	All-Stars	2	-	1	Special Ones
3º / 4º Lugares	Com Dores	1(1)	-	1(2)	Dream Team 99

Tabela 23 – Resultados finais Liga de Ouro

Liga de Ouro					
Final	Os Neves	2(2)	-	2(0)	The Amazing Daddies
3º / 4º Lugares	Canarinhos	3	-	2	Suplentes do Zeca

Os vencedores da meia-final da Liga de Ouro confrontaram-se na final e os vencidos o jogo de atribuição do 3º e 4º lugar classificativo. O mesmo se sucedeu na Liga de Prata, os vencedores da meia-final disputaram a final para atribuição do 1º e 2º lugar, e os vencidos o jogo para se apurar o 3º e 4º lugar.

Quanto aos resultados finais, a equipa Os Neves foram os vencedores da Liga de Ouro e os All-Stars os vencedores da Liga de Prata.

5.7 Análise Swot

A comissão organizadora do “Torneio Pais Galinha”, recorreu à análise swot como forma de definir quais as possíveis forças e fraquezas relativas ao evento, como apresentado na tabela 24.

Tabela 24 - Forças e fragilidades do torneio

Fatores internos	Forças internas (F)	Fragilidades Internas (R)
Fatores externos		
Oportunidades extremas (O)	Estratégia (FO) 1. Existência de projetos semelhantes com sucesso 2. Kit de participação a preço acessível 3. Acesso a material de apoio 4. Apoio financeiro do clube em despesas logísticas	Estratégia (RO) 1. Pouca experiência dos estagiários em criação de eventos 2. Tempo disponível até a realização do evento 3. Poucos patrocínios 4. Ausência de árbitros federados
Ameaças extremas (A)	Estratégia (FA) 1. Convívio entre pais e filhos 2. Prestígio do clube 3. Projeto inovador 4. Inversão de papéis, pais e filhos, como objeto formativo	Estratégia (RA) 1. Pouca adesão 2. Condições climáticas 3. Estado do terreno do jogo 4. Conflito entre pais 5. Conflito entre pais e organização

Os vencedores da meia final da Liga de Ouro confrontam-se na final e os vencidos o jogo de atribuição do 3º e 4º lugar classificativo. O mesmo se sucedeu na Liga de Prata, os vencedores da meia-final disputaram a final para atribuição do 1º e 2º lugar e os vencidos o jogo para se apurar o 3º e 4º lugar.

Quanto aos resultados finais, a equipa Os Neves foram os vencedores da Liga de Ouro e os *All-Stars* os vencedores da Liga de Prata.

5.7.1 Fragilidades

Foram identificadas como fragilidades a pouca experiência dos estagiários no planeamento e organização de eventos, assim como o pouco tempo disponível para o planeamento do torneio pela proximidade da data do evento. Fragilidades superadas face à colaboração de Hugo Leal, coordenador de futebol de formação do Grupo Desportivo Estoril Praia, que disponibilizou material de apoio de eventos realizados anteriormente no clube, o que facilitou toda a logística do evento.

A inexistência de patrocínios foi também uma fragilidade identificada, e teve de ser colmatado por um pagamento de inscrição por jogador, de forma tornar exequível a realização do torneio.

A ausência de árbitros credenciados poderia ter condicionado de certa forma, no entanto os árbitros nomeados pela comissão organizadora do evento estiveram bem.

5.7.2 Ameaças

A fraca adesão ao torneio, no entanto as 85 inscrições correspondentes a 8 equipas foi bastante satisfatório.

As condições atmosféricas adversas poderiam prejudicar as condições para a prática desportiva, e consequentemente a realização do torneio, mesmo apesar do vento forte sentido durante alguns períodos, não existiu em algum momento a hipótese de não se prosseguir com o torneio.

Os conflitos entre participantes no evento devido ao carácter competitivo presente. O que não se verificou, os intervenientes tiveram um comportamento exemplar, respeitando e inclusive ajudando os jovens do clube a ajuizar os jogos em algumas situações.

5.8 Conclusão

O torneio “Pais Galinha” foi realizado com sucesso e organizado com eficiência, quer a nível desportivo quer a nível financeiro.

Bandura (1977); Maccoby & Jacklin (1974) citado por Teques & Serpa (2013), referem que a aprendizagem por observação deve ser considerada como o mecanismo em que as crianças interiorizam as atitudes e comportamentos dos modelos. Assim, crianças cujos pais se interessem e intervenham na prática desportiva tornam-se também eles desportivamente mais ativos e respeitadores das regras do jogo.

No sentido de corrigir alguns desvios que caracterizam a prática desportiva juvenil, torna-se imprescindível intervir sobre a forma como agentes de ensino perspectivam a sua participação e a dos seus atletas na prática desportiva, contribuindo para uma intervenção adequada e assertiva. Foi nesse sentido que o torneio se realizou, como forma de sensibilização dos pais quanto à importância da prática de boas condutas desportivas.

6. Referências bibliográficas

Almeida, R. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Dissertação de mestrado. Faculdade de Educação Física e Desporto. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa

Anguera, M., Blanco, A., Losada, J., & Mendo, A. (2000). La Metodología Observacional en Deporte: Conceptos Básicos. *Revista Digital Educación Física y Deporte*, 24.

Anguera, M. T., Magnusson, M., & Jonsson, G. (2007). Instrumentos no estandar: planteamiento, desarrollo y posibilidades. *Avances en Medición*, 5, pp. 63-82.

Antunes, F. (2014). Uma Equipa de Futebol como um Sistema Complexo: Visão Multidisciplinar do Planeamento, Operacionalização e Avaliação do Treino e da Competição. Dissertação de mestrado. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa. Lisboa.

Azevedo, J. (2011). Por Dentro da Tática. *Prime Books*. Estoril.

Baptista, B., & Pinheiro, V. (2014). Análise da obtenção do golo no futebol profissional. Um estudo observacional na Liga Portuguesa. *Revista Electrónica de Desporto e Atividade Física*, 7(2).

Dias, B. (2015). Do jogo que se quer Jogar, ao Saber Treinar. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade de Lisboa. Lisboa.

Caldeira, N. (2013). Futebol Glocal – Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino. Funchal: *Sports Science, Ida*.

Castelo, J. (1996). Futebol - A organização do jogo. Edição do autor.

Castelo, J. (2003). Futebol - Guia prático de exercícios de treino. Visão e Contextos, Lisboa.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização Dinâmica do Jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castelo, J. (2009). Futebol. Conceção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Ferreira, J. (2014). Organização do Jogo e do Treino de uma equipa de Futebol. Relatório de Estágio Profissionalizante na Escola de Futebol Dragon Force Lisboa. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade de Lisboa, Lisboa.

Figueiredo, R. (2015). A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade de Lisboa, Lisboa.

Frade, V. (1985). Alta competição no Futebol - que exigências do tipo metodológico? ISEF-UP. Porto

Fredricks, J., & Eccles, J. (2004). Parental Influences on Youth Involvement in Sports. Em M. R. Weiss, *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Morgantown: *Fitness Information Technology*, pp. 144-164.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de doutoramento (não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto, Porto.

Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 14(2), pp. 5-14.

Garganta, J. (2001a). Conocimiento y acción en el fútbol. Tender un puente entre la técnica y la táctica. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. 15(1), pp. 16-23.

Garganta, J. (2001b). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*, 1(1), pp. 57-64.

Laranjeira, J. (2009). Análise sequencial do Processo Ofensivo em Futebol. Chelsea FC: época desportiva 2004-2005. Um estudo de caso. Monografia de licenciatura (não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto, Porto.

Lopes, R. (2005). O Scouting em Futebol – A importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário. Monografia de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Mesquita, I. (2000). A pedagogia do treino. A formação em JDC. Livros Horizonte. Lisboa.

Moraes J., Cardoso M., Vieira R. & Oliveira L. (2012). Perfil caracterizador dos golos em equipas de futebol de elevado rendimento. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo, 4(12), pp.140-150

Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de treino em Futebol. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Santos, F., Mendes, B., Maurício N., Furtado, B., Sousa, P. & Pinheiro, V. (2016). Análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013-2014. *Revista do Desporto e da Atividade Física*. 8(1), pp. 11-22.

Santos, R., Moraes, E., & Costa, I. (2015). Análise de padrões de transição ofensiva da Seleção Espanhola de Futebol na Copa do Mundo FIFA 2010. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(1), pp. 119-126.

Sarmiento, H. (2012). Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. Tese de doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Sarmiento H., Marcelino R., Anguera, T., Campaniço, J., Matos, N. & Leitão, J. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*. 32(20), pp.1831-1843.

Silva, M. (2008). O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática. *MCSports*. Lisboa.

Smith, R. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*. 10, pp. 36-50.

Smoll, F., Cumming, S., & Smith, R. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. Department of Psychology: University of Washington. Seattle.

Sobral, F. (1994). Desporto infanto-juvenil: prontidão e talento. *Livros Horizonte*. Lisboa

Teques, P., & Serpa, S. (2013). Envolvimento parental no desporto: Bases Conceptuais e Metodológicas. *Revista de Psicología del Deporte*, pp. 533-539.

Tilly, J. (2017). Relatório de Estágio em Futebol realizado na equipa de Sub14 B do Sporting Clube de Portugal. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa. Lisboa.

Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30(13), pp. 1447-1454.

7. Anexos

7.1. Guião de entrevista

Entrevistador: _____

Entrevistado: _____

Data: _____ Hora: _____ Local: _____

Antes de mais, gostaria de agradecer a sua disponibilidade por me conceder esta entrevista. Este trabalho visa encontrar as relações que existem entre a observação e todo o processo de treino e situações competitivas, considerando o modelo de jogo adotado pela equipa.

I. Organização ofensiva

1. Em relação à organização ofensiva da sua equipa, qual o sistema tático e método ofensivo mais utilizado?

O mais utilizado, que não minha opinião é o mais fácil é o 4-3-3, jogamos com triangulo invertido, com um médio defensivo e 2 médios interiores de apoio ao ataque, e portanto com os alas abertos, jogar pelos corredores laterais, sendo que o meio é sitio de passagem, no meio à concentração de jogadores, e portanto a equipa na posse da bola deverá procurar situações de desequilíbrios pelos corredores laterais, através das oscilações e mudanças de direção da equipa pretendemos criar brechas na equipa que defende, com a entrada dos 2 MIO, ficamos em teoria com 5 avançados. Por exemplo, no ataque pelo lado esquerdo, com a bola no EE, o médio interior esquerdo no apoio ao portador da bola, o PL sempre em cima dos centrais adversários e o MID e MD na cobertura, criando uma diagonal em relação à bola, à semelhança do que se

faz no rugby a atacar, uma vez que o passe lateral é complicado pelo perigo que é a bola ser interceptada pelo adversário e ficarmos em desequilíbrio.

2. Dentro desse sistema tático, tendo em conta todos os jogadores dos três sectores, quais as dinâmicas ofensivas que mais procura implementar?

A dinâmica tem de ver com a capacidade dos jogadores, dos jogadores saberem ler o jogo, os espaços que têm de ocupar, e as movimentações que têm de fazer, tem muito a ver com os jogadores, o treinador vai corrigindo essas situações, a dinâmica que se procura é jogar o mais rápido possível, por isso insistimos no jogo a 1/2 toques, quanto menos tempo tivermos a bola no pé, mais rápido é o jogo, dar essa indicação os jogadores, para que eles na posse de bola façam a bola correr com a maior velocidade possível.

2.1. De que forma contribuem os laterais para essas dinâmicas?

Tem uma grande influência, nós pedimos que ataque um de cada vez, mas isso é complicado de fazer, porque a gente faz com oscilações de bola, por isso a função do MD é muito importante para fechar, para compensar essas mesmas oscilações, conferindo o equilíbrio pretendido à equipa, através das compensações, dobras na gíria.

2.2. De que forma contribuem os médios para essas dinâmicas?

Os médios são o motor, o coração da equipa. É no meio campo que nós temos a dinâmica toda, a bola não chega aos avançados sem a ação dos médios, por isso nós atribuímos tanta importância à 1ª fase de construção, que eu chamo de preparação. A dinâmica dos médios é movimentar-se da maneira que nós tentamos fazer através do treino de sectores, onde pretendemos por mais jogadores na linha ofensiva para finalizar.

2.3. De que forma contribuem os extremos para essas dinâmicas?

Os extremos dão largura, fazem o campo grande, têm a função e facilidade de criar espaço, muito importante no futebol, recebendo a bola em cima da linha

lateral, o lateral está a fechar dentro e dá-lhes espaço para partir para cima, criando situações de rotura.

2.4. E quais os comportamentos base que pretende que o seu avançado execute na manobra ofensiva da equipa?

O avançado é quem tem de pressionar os defesas, tentando mantê-los o mais atrás possível, criando dúvidas nas marcações aos mesmos, tentar fugir à marcação com inteligência e agressividade e tentar fugir aos foras de jogo, depois tem de sentir o cheiro do golo, aparecer no momento e sítio certo, procurar corresponder aos cruzamentos, é uma questão instintiva que tem de ver muito com o jogo.

3. Qual a sua opinião sobre circulações táticas predefinidas?

3.1. Qual a importância que tem para si?

Sim nós temos esse tipo de estratégias, as triangulações de ataque, onde temos o avançado. Quando os laterais descem a meio campo, os extremos têm de ir com eles, senão os laterais ficam soltos de marcação, se os extremos vêm pressionar os centrais, o guarda redes põe a bola nos laterais que abrem para dar linha de passe. As equipas que jogam com 2 avançados tornam essa situação mais complicada, nomeadamente as equipas maiores quando jogam contra as mais pequenas. Aí a sua fase de construção começa sobre a linha de meio campo. As circulações táticas são muito importantes porque 1º possibilitam a manutenção da posse de bola, no entanto circulações táticas pré definidas são complicadas, nós para construir temos de ter a bola controlada para passar para a fase de construção, portanto a fase de construção começa apenas quando tens a bola dominada.

3.2. Qual é a circulação tática que mais utiliza para baralhar as marcações dos adversários?

Não temos circulações táticas pré-definidas embora treinemos algumas situações como o *overlap*.

II. Organização defensiva

4. No processo defensivo da sua equipa, utiliza o mesmo sistema tático do processo ofensivo?

Em termos ofensivos somos nós que criamos a nossa própria estratégia de jogo, em termos defensivos temos de nos adaptar à estratégia do adversário. Nós jogamos num 4-3-3 com o trinco atrás. O 8 deles está marcado pelo nosso 10 (Quevin), o 10 deles está marcado pelo nosso 8 (Agostinho), o trinco aparece solto sem marcação, é importante os nossos médios estarem alerta para esta situação, sem entrar à queima, evitar largar o seu jogador deixando-o solto de marcação. Quando defrontamos equipas em 4-4-2 há uma maior dificuldade, porque repara, se eles têm 2 avançados, criam mais dificuldades na nossa zona de preparação, depois temos 2 jogadores no meio campo para apenas o Duarte, cada lateral pega no seu médio. Temos de ter sempre em consideração, os médios, têm de ter a indicação e a escola de qual o jogador deles e o seu espaço.

4.1 Qual o sistema utilizado e por que razão o altera? (Caso a resposta seja positiva)

Quando temos a bola procuramos a nossa dinâmica de jogo, quando não a temos, o 4-3-3, muda um pouco para 4-5-1, baixando os extremos e deixando o PL na frente. Para evitar dar espaço no meio campo, evitando a superioridade numérica adversária no corredor central.

5. Qual o método defensivo que mais procura que os seus jogadores façam?

Já referido na resposta anterior.

5.1 Existe alguma circunstância em que utilize outro método defensivo?

No meu ponto de vista, dentro da área não há marcações à zona, cada jogador dentro da área tem de marcar individualmente, se tivermos 5 jogadores adversários, temos de ter lá 6 jogadores a marcar, cada um marca o seu e um

solto. Se eles têm os 3 avançados, mais 2 médios dentro da área, temos de marcar H-H.

6. Quais são as principais características do processo defensivo da sua equipa?

6.1. Como se devem comportar os seus laterais/centrais/médios/extremos/ponta de lança para cumprir essas características?

Ser agressivos, utilizar a contenção, ter paciência, evitar cometer faltas com entradas bruscas, a base é a contenção para ganhar a bola ao adversário.

III. Transição ataque-defesa

7. Como concebe a transição defensiva da sua equipa?

7.1. Como se devem comportar os jogadores mais perto da bola? E os que estão longe da bola?

Quando perdemos a bola, o jogador que está mais perto da perda da bola, é o 1º a pressionar imediatamente, o jogador que perde a bola tem de se aplicar ao máximo para a recuperar, sendo que a pressão deverá ser sempre coletiva.

7.2. Como é que os jogadores dos diversos sectores se devem comportar no momento da perda da bola?

A equipa há que ser solidária e ter espírito de sacrifício, e ajustar posicionamentos, para evitar o desequilíbrio defensivo. Portanto essa dinâmica é transmitida pelo treinador.

7.3. Qual é o sector que tem maior importância para a transição defensiva?

Depende do sítio onde perdes a bola, se perdes a bola na defesa, o ataque terá menor importância, por ter maior dificuldade de intervir no lance, a equipa

adversária, ganha a posse da bola, faz 1/2 passes e faz o golo. O sector mais importante será o que no momento da perda da bola estiver mais perto e capaz de recuperar a posse da bola. Se a bola é perdida no ataque o sector mais importante será o ataque.

7.4. A forma como a sua equipa transita do ataque para a defesa altera-se com a zona onde perde a bola?

Sim completamente, foi o que tivemos a falar, tem a ver sobretudo com o envolvimento dos sectores para a reconquista da posse da bola.

IV. Transição defesa-ataque

8. Como concebe a transição ofensiva da sua equipa?

8.1. Como se devem comportar os jogadores mais perto da bola? E os que estão longe da bola?

A equipa deve imediatamente subir em bloco no terreno de jogo, os processos devem ser rápidos, a 1/2 toques, dinâmico, sempre para a frente com variação e mudança de direção. É ganhar a bola e soltá-la para um colega numa posição mais favorável. Ai pretendemos criar espaço para o jogador que recuperou a bola, temos a bola procuramos o espaço e a largura. A bola deve entrar num jogador com espaço e este deve criar situações de desequilíbrio na equipa adversária, daí os 2/3 toques para impor velocidade no jogo, para o jogador treinar a sua capacidade mental e técnica, como a receção orientada, têm de a dominar e só depois entregar.

8.2. Como é que os jogadores dos diversos sectores se devem comportar no momento que ganham a bola?

O jogador que ganha a bola deve soltá-la o mais rapidamente possível, assim como os colegas devem procurar criar espaço, dando soluções a partir das linhas de passe oferecidas ao portador da bola, de forma a dar continuidade à jogada.

8.3. Qual é o sector que tem maior importância para a transição ofensiva?

Mais uma vez a importância do sector vai depender do sítio onde o jogador recupera a bola, e do envolvimento e soluções que os jogadores perto da zona de recuperação disponibilizam para o colega que ganha a posse da bola.

8.4. A forma como a sua equipa transita da defesa para o ataque altera-se com a zona onde ganha à bola?

Obviamente que sim.

V. Dinâmica de Microciclo

9. Como organiza a carga de treino ao longo de um microciclo com 1 competição?

O primeiro treino mais forte em termos físicos, quando procuramos uma maior especificidade recorremos ao circuito. Depois no 2º treino da semana aumenta em termos de qualidade técnica, sendo que 5ªfeira é o treino mais forte do microciclo, e depois 6ªfeira baixamos um bocadinho a intensidade, como forma de preparação para o jogo, onde treinamos transições e bolas paradas.

9.1. Tem dias específicos para treinar força, velocidade, coordenação?

Sim, o treino mais específico para as qualidades físicas é à 3ªfeira.

9.2. Caso existam dois jogos no Microciclo, que adaptações realiza na periodização da carga?

9.2.1. Procura manter o treino de força, velocidade, coordenação, no processo de treino?

Tem de baixar obviamente, imaginemos que temos jogo ao domingo, não se realizou, fica para 4ª, no treino de 3ªfeira teremos naturalmente de ajustar a carga do treino. O treino de 5ª, intermédio será ainda de recuperação, 6ªfeira faremos um treino semelhante ao de 3ªfeira, onde diminuimos a carga física, uma vez que jogamos novamente domingo. O trabalho de força fica para 2ºplano, visto que se procura diminuir a carga de treino.

V. Scouting

10. Qual a sua opinião sobre o *scouting*, nomeadamente a observação dos adversários, da própria equipa e da prospeção de jogadores?

Eu acho que é muito importante, é uma coisa que ainda está por fazer no Estoril, é-nos pedido que tentemos acompanhar as outras equipas nos jogos que vamos realizando, mas é insuficiente, equipas grandes como o Benfica e o Sporting, conhecem todos os jogadores e forma de jogar do Estoril.

10.1. Adapta o seu processo de treino às observações provenientes do *scouting*? De que forma essas adaptações ocorrem?

É complicado, uma vez que não temos informação própria, ela advém de terceiros que muitas vezes não trabalham no clube.

10.2. Quais as informações sobre os adversários que considera mais pertinentes? Se tivesse de categorizar as informações qual seria a ordem de importância para si?

Por experiência, a forma de jogar da equipa adversária, a dimensão do campo e piso também é importante.

10.3. Quando recebe informações das equipas adversárias, como considera ser a forma mais adequada de passar a informação? De forma sucinta e com ilustrações, ou num formato escrito e mais extenso?

Para estes miúdos muita conversa fá-los dispersas, devemos ser precisos, concisos e diretos. O treinador tem de ter a capacidade e inteligência de não os assustar e ao mesmo tempo não lhes transmitir facilidades. O jogo é sempre complicado, mas não um papão. É sempre para ganhar.

10.4. Que tipo de recursos informacionais utiliza para passar a informação aos seus jogadores? Porque razão utiliza esses recursos e não outros disponíveis?

Pela minha experiência enquanto jogador profissional, nós fazíamos sessões de vídeo, os jogos eram filmados e os treinadores planeavam o treino com base nesses vídeos. Ao nível da formação não.

7.2. Questionário de satisfação Torneio “Pais Galinha”

O questionário semiestruturado, constituído por 7 perguntas de resposta fechada e 1 pergunta de resposta aberta, relativo ao Torneio Pai Galinha, realizado aos pais participantes no mesmo, teve como objetivo obter um feedback no que diz respeito às questões organizacionais do torneio, bem como à postura e comportamentos adotados pelos encarregados de educação dos atletas, no acompanhamento do percurso desportivo dos jovens atletas.

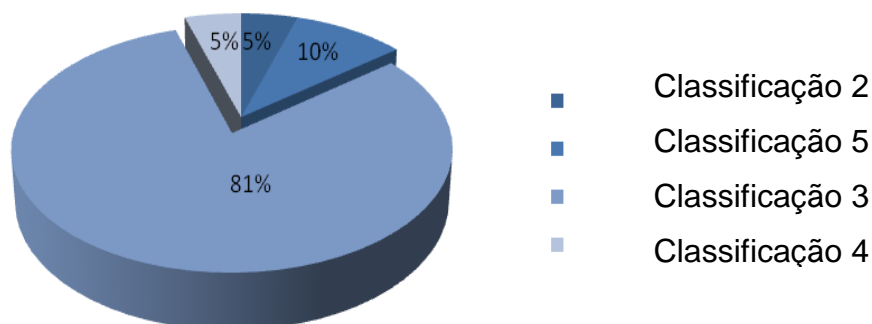
O questionário foi enviado por e-mail pelos órgãos de comunicação oficiais do Grupo Desportivo Estoril Praia, ao qual obtivemos 21 respostas, entre os dias 29 de Janeiro de 2015 e 6 de Fevereiro de 2015. Dado o número de pais participantes no torneio o número de respostas ficou um pouco aquém do pretendido, ainda assim merecedoras de uma reflexão crítica por parte do grupo de estagiários.

O questionário enviado aos encarregados de educação foi acompanhado, de um texto sobre a ética desportiva que serviu como suporte, não só à elaboração do questionário, como principalmente como meio de sensibilização e de apoio às respostas ao questionário.

Análise do questionário:

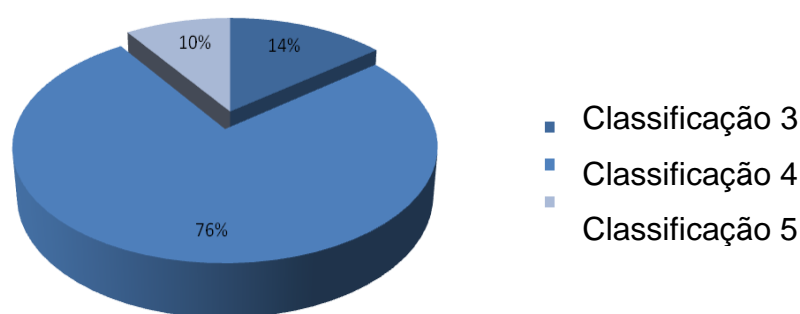
1. Como classifica o seu grau de satisfação quanto à organização do torneio?

(Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Muito insatisfeito e 5: Muito Satisfeito)



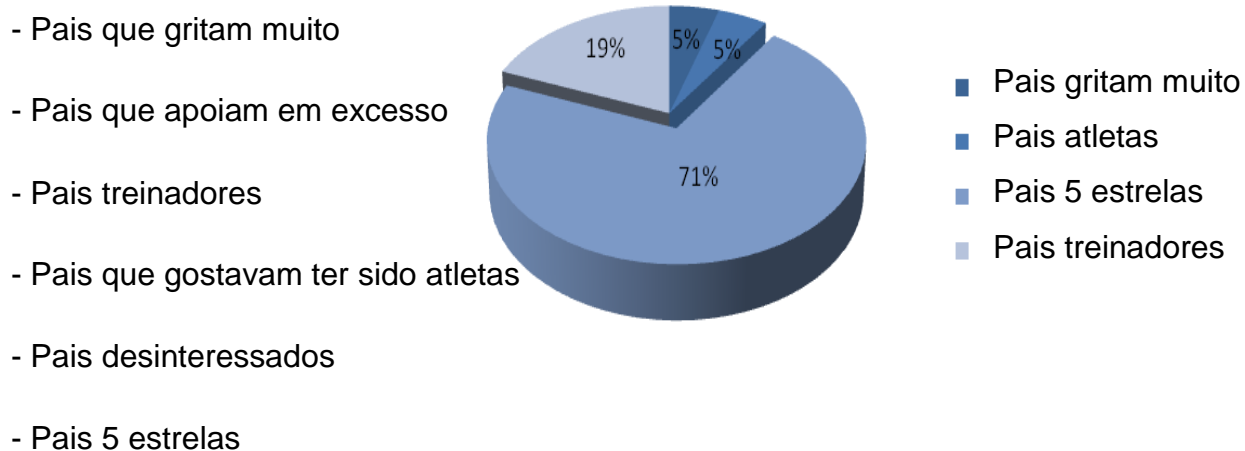
81% dos Pais inquiridos classificou a organização do torneio de 4 numa escala de 1 a 5, portanto a grande maioria dos pais demonstrou-se satisfeita relativamente a este ponto. 10% dos pais, correspondente a 2 respostas, classificou a organização do torneio de 3 na já referida escala. Houve ainda 2 respostas, que atribuíram a classificação de 2 e 5 à organização do torneio, correspondentes a 5% cada.

2. Os pais têm um papel fundamental na criação de um ambiente positivo e na redução dos incidentes de violência, constituindo-se como um importante modelo e referência de bom comportamento para os jovens atletas, através do: Incentivo ao Fair Play; Respeito perante árbitros, treinadores e adversários; Controlo e contenção das suas emoções; Respeito pelo código de conduta do Clube; Apoio e ajuda aos jovens atletas na obtenção de prazer pela prática desportiva. Classifique a frequência com que adota os comportamentos mencionados. (Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Raramente e 5: Frequentemente)



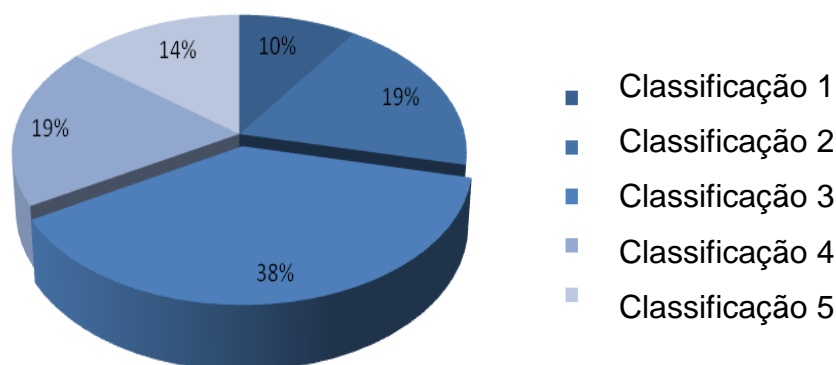
76% dos pais inquiridos, correspondente a 16 respostas, classifica como 4 a frequência com que adopta os comportamentos mencionados, 14% classifica como 3, e 10% correspondente a 2 respostas, afirma com uma classificação de 5 que adopta frequentemente os comportamentos referidos, uma percentagem baixa para o que nós treinadores, e agentes de ensino idealizamos.

3. A maioria dos pais tem um papel relevante no contributo que dão para criar um ambiente agradável de prática desportiva. Contudo, existem outros que, mesmo sem intenção, ajudam antes a criar um ambiente de tensão, que favorece a violência no desporto. Com que tipo de pai mais se identifica?



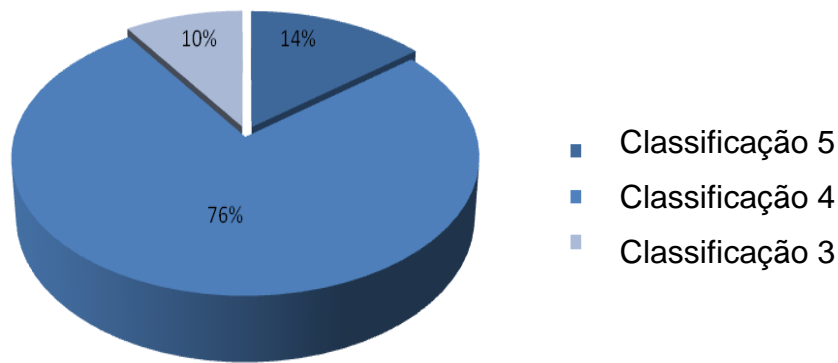
Das 6 opções de resposta possíveis, apenas 4 foram opção, na sua maioria, 71%, correspondete a 15 resposta, Pais 5 estrelas. De 19%, relativo a 4 respostas, surgiu de seguida, os Pais treinadores. 2 Pais, correspondetes a 5% cada resposta, revelaram ser pais que gritam muito e pais que gostavam ter sido atletas. Não houve assim pais que se intitularam de pais desinteressados e de pais que apoiam em excesso, o que é positivo e revelador de alguma preocupação para com os seus educandos, sendo que a opção mais escolhida foi a de Pais 5 estrelas.

4. O evento possibilitou uma troca de papeis. Os pais foram os atletas e os filhos os exigentes e atentos espetadores. Esta posição diferente do habitual fê-lo de alguma forma repensar a sua postura enquanto observador de futebol juvenil? (Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Pouco e 5: Muito)



Foi a pergunta em que se verificou maior repartição de respostas, onde a classificação de 3, com 38%, correspondente a 8 respostas foi a que maior percentagem de respostas obteve, classificando como moderado a forma como o torneio os fez repensar a sua postura enquanto observador do futebol juvenil. 19% para a classificação 2 e 5, correspondente a 4 respostas cada. Com 3 respostas correspondente a 14% foram os pais, cujo torneio os fez repensar muito a sua postura e apenas 2 (10%) dos pais inquiridos revelaram pouco o torneio os fez repensar a sua postura.

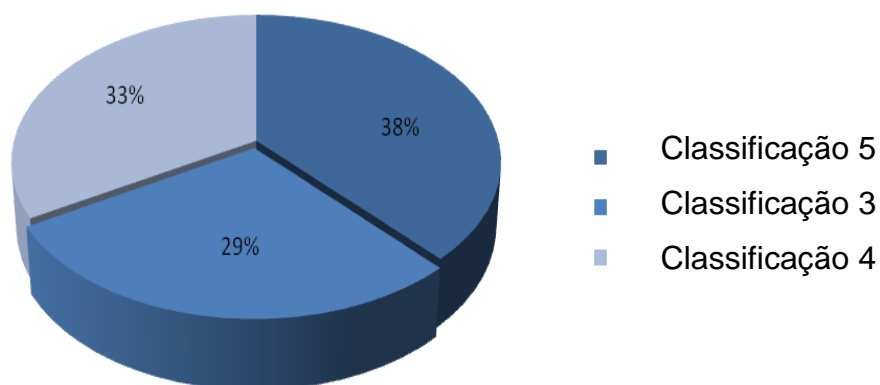
5. Como avalia a sua postura enquanto encarregado de educação/pai no acompanhamento da vida desportiva do seu educando? (Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Insuficiente e 5: Excelente)



13 dos 21 pais inquiridos classificam a sua postura enquanto pais no acompanhamento da vida desportiva do seu educando de 4, correspondente a uma percentagem de 76%, 7 dos pais, 14%, consideram excelente a sua postura e apenas 1 pai, 10%, classifica de 3.

6. Qual o feedback do seu educando relativo à sua participação/prestação no torneio?

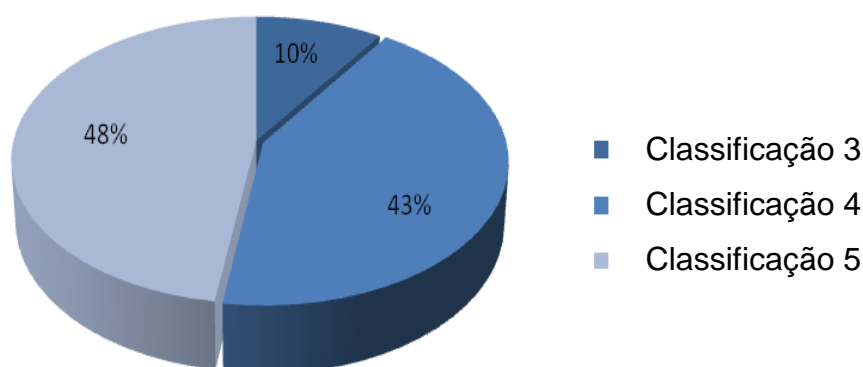
(Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Pouco positivo e 5: Bastante positivo)



A maioria das crianças/jovens classificaram a participação dos pais de 5, como bastante positivo, com 38% das respostas. Seguiu-se com 33% a classificação de 4, e com 29% a classificação de 3, relativamente à prestação dos pais no torneio.

7. Como classifica a pertinência do torneio, enquanto meio de sensibilização aos pais, quanto à importância do seu comportamento e apoio/incentivo à vida desportiva do jovem atleta?

(Numa escala de 1 a 5; Em que 1: Pouco importante e 5: Muito importante)



A maioria dos pais com 48%, classificou de 5 como muito pertinente e importante o apoio à vida desportiva do atleta, 43% classificou de 4 e apenas 10% classificou de 3. Podemos concluir que os pais consideraram o torneio bastante pertinente e muito importante no que ao apoio à vida desportiva do atleta diz respeito.

8. Tem algum aspeto que considere ter sido menos eficaz, relativo à estrutura e organização do torneio, que queira referenciar, como forma de contribuir para a melhoria de edições futuras do evento?

Sendo esta a única resposta aberta e de carácter facultativo obtivemos as seguintes opiniões:

- “Adiro ao torneio pai galinha, FAIRPLAY antes de TUDO, brincar e o que devemos ensinar os jovens atletas adaptando fases técnicas de jogos e físico, mas infelizmente houve pais que não respeitaram esse tema. Sofri de um traumatismo nas costelas que me impediu de prática a minha modalidade habitual. Houve trocas verbais muito feias, isso deve ser mais controlado para a 2ª edição. Árbitros jovens sim, mas com carácter e sem medo de interagir durante o jogo sem ser influenciado. Obrigado.”
- “Deverão repensar a questão da arbitragem destes jogos. Os jogos arbitrados pelos miúdos deram azo a muitas situações de conflito entre os pais, porque os miúdos não estão minimamente habilitados a arbitrar. Vajam o caso do que se passou na final!”
- “Um torneio dividido em 2 ou 3 fins-de semana para não ser tão intenso fisicamente, pois há pais que não praticam desporto regularmente e têm muita dificuldade em jogar 5 jogos (com paragens) numa só manhã. De resto tudo 5 estrelas. Obrigado.”
- “Relvado em péssimo estado.”
- “Condições do almoço a melhorar.”
- “Terem permitido jogar miúdos novos sem serem pais de atletas e outros familiares, como sejam padrinhos ou de outro grau de parentesco, Tirando isso foi tudo muito giro e para mim, era de repetirem mais vezes.”
- “Limitar realmente a participação a pais. Havia muita gente jovem a participar que não deviam ser pais!”
- “Torneio para Pais e não para funcionários do Clube.”
- “O valor deveria incluir almoço.”

7.2.1 Questionário de satisfação online



Torneio Pai Galinha - Grupo Desportivo Estoril Praia

Agradecemos a sua colaboração na realização deste breve questionário confidencial, dada a importância que o seu feedback tem para a melhoria de edições futuras do torneio.

***Obrigatório**

1. Como classifica o seu grau de satisfação quanto à organização do torneio? *

1 2 3 4 5

Muito insatisfeito     Muito satisfeito

2. Os pais têm um papel fundamental na criação de um ambiente positivo e na redução dos incidentes de violência, constituindo-se como um importante modelo e referência de bom comportamento para os jovens atletas, através do: Incentivo ao Fair Play; Respeito perante árbitros, treinadores e adversários; Controlo e contenção das suas emoções; Respeito pelo código de conduta do Clube; Apoio e ajuda aos jovens atletas na obtenção de prazer pela prática desportiva. Classifique a frequência com que adopta os comportamentos mencionados. *

Com base no panfletão sobre a ética no desporto, distribuído juntamente com o diploma de participação no Torneio Pais Galinha, por favor responda à seguinte questão.

1 2 3 4 5

Raramente     Frequentemente

3. A maioria dos pais tem um papel relevante no contributo que dão para criar um ambiente agradável de prática desportiva. Contudo, existem outros que, mesmo sem intenção, ajudam antes a criar um ambiente de tensão, que favorece a violência no desporto. Com que tipo de pai mais se identifica? *

Com base no panfletão sobre a ética no desporto, distribuído juntamente com o diploma de participação no Torneio Pais Galinha, por favor responda à seguinte questão.

4. O evento possibilitou uma troca de papeis. Os pais foram os atletas e os filhos os exigentes e atentos espectadores. Esta posição diferente do habitual fê-lo de alguma forma repensar a sua postura enquanto observador de futebol juvenil? *

1 2 3 4 5

Pouco     Muito

5. Como avalia a sua postura enquanto encarregado de educação/pai no acompanhamento da vida desportiva do seu educando? *

1 2 3 4 5

Insuficiente     Excelente

6. Qual o feedback do seu educando relativo à sua participação/prestação no torneio? *

1 2 3 4 5

Pouco positivo     Bastante positivo

7. Como classifica a pertinência do torneio, enquanto meio de sensibilização aos pais, quanto à importância do seu comportamento e apoio/incentivo à vida desportiva do jovem atleta? *

1 2 3 4 5

Pouco importante     Muito importante

8. Tem algum aspeto que considere ter sido menos eficaz, relativo à estrutura e organização do torneio, que queira referenciar, como forma de contribuir para a melhoria de edições futuras do evento?

Enviar

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários do Google.

100%: terminou.

7.2.2 Panfleto ética desportiva

O que os pais devem fazer

Apesar de todos os esforços, os incidentes de violência no desporto ainda ocorrem com alguma frequência. Embora a responsabilidade para lidar com estes incidentes seja do Clube / Instituição / Escola, os pais devem entender, acompanhar e apoiar o processo.

Quando ocorrerem comportamentos incorretos, os pais devem:

- ✓ Denunciar a situação ao(s) responsável(is) pelo recinto desportivo ou ao(s) membro(s) da organização que estiver(em) presente(s);
- ✓ Manter a calma e a tranquilidade.

Quando confrontado com uma situação de violência no desporto, é importante não ter as seguintes atitudes:

- ✗ Retaliar ou abordar os infratores;
- ✗ Descontrolar-se emocionalmente;
- ✗ Alhear-se do sucedido e permitir que a situação fique fora de controlo.

Cabe ao(s) responsável(is) pelo recinto desportivo ou ao(s) membro(s) da organização que estiver(em) presente(s) abordar o(s) infrator(es) e agir.

Os Clubes / Instituições / Escolas devem ter preparado um procedimento para lidar com os incidentes de violência no desporto.



Comentários das crianças

Convém que os pais reflitam sobre aquilo que as crianças realmente procuram no desporto. Em seguida, apresentamos alguns comentários de crianças:

"Eu não me importo se não ganhar sempre, quando jogamos alguém tem de perder."

"O meu pai é o maior – limita-se a assistir à competição e a bater palmas."

"Não vencemos sempre, mas estamos muito felizes quando praticamos desporto".

"Não quero jogar mais porque a minha mãe grita demais. Estou farto de a ouvir gritar!"

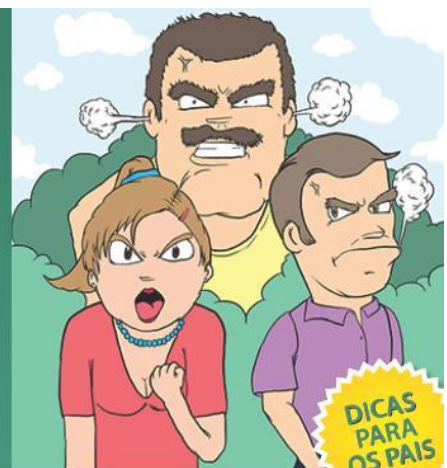
"Não me interessa quem ganha desde que me divirta... De qualquer maneira, é bom ganhar nem que seja uma vez."

"Quando os espectadores gritam com os árbitros, é como se nos estivessem a estragar o jogo."

"Fico contente quando marcamos um golo. Penso que os adversários devem sentir o mesmo quando o conseguem."

Extrato do seminário "Central Coast Sport Rape seminars 2003 and Kids Sport – A Very Real Guide for Grown Ups. Denis Baker"

Siga-nos no
facebook
www.facebook.com/pnadesporto
www.pned.pt



EDUCAR PARA A ÉTICA NO DESPORTO



Vamos acabar com a Violência no Desporto

A violência no desporto manifesta-se de várias formas que vão desde a linguagem, abusos e comportamento dos praticantes, treinadores, juizes, espectadores ou pais, até situações mais graves como a agressão física. Colocando de uma forma simples, a violência no desporto é algo prejudicial, tanto para as crianças e jovens, como para o desporto no seu todo. A existência de episódios de violência leva à diminuição da segurança e do prazer no desporto, e ao abandono precoce por parte das crianças e dos jovens.

O que os pais podem fazer

Os pais têm um papel fundamental na criação de um ambiente positivo e na redução dos incidentes de violência, constituindo-se como um importante modelo e referência de bom comportamento, através de:

Incentivar o Fair Play / Jogo Limpo

- Apoiar e aplaudir as boas jogadas de ambas as equipas;
- Cumprimentar os árbitros/juizes, treinadores e adversários.

Respeitar os Árbitros/Juizes, Treinadores e Adversários

- Aceitar as decisões dos árbitros/juizes – eles são humanos e, como tal, podem cometer erros;
- Lidar com os problemas e incidentes de forma controlada, respeitadora e profissional.

Controlar as suas emoções

- Ser entusiasta e apoiar, sem se substituir ao treinador, dando instruções para dentro do recinto de jogo;
- Não entrar em conflito direto com os outros;
- Não usar linguagem ofensiva em qualquer situação.

Seguir um Código de Conduta

- Compreender, aceitar e apoiar um Código de Conduta do seu Clube / Instituição / Escola.

Ajudar as Crianças e Jovens a ter prazer na prática desportiva

- Dar ênfase e importância ao esforço, ao prazer proporcionado pela prática desportiva e não apenas à vitória;
- Nunca ridicularizar ou gritar com uma criança ou jovem, pelo facto de ter cometido algum erro.



Teste: Que tipo de pais são?

A maioria dos pais tem um papel relevante no contributo que dão para criar um ambiente agradável de prática desportiva. Contudo, existem outros que, mesmo sem ser intencionalmente, ajudam antes a criar um ambiente de tensão, que favorece a violência no desporto. Que tipo de pais é que vocês são?

Pais que gritam muito
Centram a sua atenção nas coisas negativas e estão sempre a gritar com os atletas e contra os árbitros. Estes pais devem aprender a observar as coisas positivas da prática desportiva, fazendo um esforço para ignorar os erros que se cometem.

Pais que apoiam em excesso
São demasiado exuberantes, prestando um apoio tão intenso que chegam a embaraçar os próprios filhos. Com tais comportamentos conseguem irritar o treinador, os restantes atletas e mesmo os outros espectadores. Estes pais devem aprender a ser mais calmos e mais contidos no seu entusiasmo.

Pais treinadores
Passam a vida a tirar notas, a filmar, a analisar o desempenho dos filhos. Revivem todas as provas e competições em que eles participam e apontam aquilo em que eles têm de melhorar. Estes pais devem deixar o treino dos filhos para os respetivos treinadores.

Pais que gostavam de ter sido atletas
Vivem os seus sonhos através dos filhos e encaram essa prática como se fossem eles os participantes. Estes pais têm de conseguir eliminar a postura de "ganhar a todo o custo" e lembrar que não são eles quem pratica desporto.

Pais que não ligam nenhuma
Estão tão ocupados com as notícias dos jornais e a falar ao telefone que não prestam atenção ao desempenho dos filhos. Tais pais devem recordar que um pequeno encorajamento aos filhos ajuda imenso.

Pais 5 estrelas (será o seu caso?)
Centra a sua atenção no esforço do jovem e não no resultado do desempenho. Respeita e agradece ao treinador, aos árbitros e aos adversários. São apoiantes positivos e têm sempre presente o papel que desempenham quando estão a ver a competição dos filhos.